Natacha
CALESTRÉMÉ

LA CLÉ DE VOTRE ÉNERGIE

22 protocoles
pour vous libérer
émotionnellement

ALBIN MICHEL



Natacha Calestrémé

LA CLÉ DE VOTRE ÉNERGIE

22 protocoles
pour vous libérer émotionnellement

Albin Michel

ISBN : 978-2-226-44984-9

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Introduction

Nous avons tous vécu des épreuves et, quel que soit notre âge, nous espérons qu'elles cessent un jour ou l'autre de nous impacter. Deuil, rupture, maladie, échec, licenciement, problèmes familiaux… parfois la vie semble s'acharner injustement. On se relève à peine qu'un nouveau coup dur nous replonge au fond du trou.

Nous avons commencé à manger bio, à pratiquer la méditation, nous avons rencontré des thérapeutes pour apprendre à nous aimer, à pardonner… Depuis, c'est vrai que l'envie de nous exiler à l'autre bout du monde nous traverse un peu moins l'esprit qu'auparavant… Mais paradoxalement, dès qu'une nouvelle épreuve surgit, un sentiment de colère et de frustration souffle en nous d'une manière plus violente encore. Et de nous répéter « *Je fais tout ce qu'il faut ! Pourquoi ça ne va jamais ? »*

Alors, comment s'en sortir ? Par quels moyens aller mieux, se reconstruire, retrouver la joie et la sérénité ?

Tant que j'avais encore un peu d'énergie, mon optimisme prenait le dessus et je repoussais chaque jour l'échéance de chercher réponse à ces questions existentielles. Je trouvais toujours une bonne raison d'avancer. À la manière d'un cheval de trait, je m'épuisais à soulever des fardeaux émotionnels de plus en plus lourds au fil des années. J'étais à l'époque inconsciente de ma souffrance, aveuglée par les mouchoirs que j'avais posés sur mes yeux pour sécher mes larmes. Jusqu'au jour, terrible, où mon corps a lâché. Assise, debout, couchée : je souffrais d'une violente douleur

qui partait du dos pour s'étendre jusque dans mes jambes. Très vite, on m'a diagnostiqué une double hernie discale. Certes, voilà un mal dont on ne meurt pas, mais pour un animal habitué à pratiquer le galop, cette immobilité douloureuse s'apparentait à une petite mort.

Faire semblant d'aller bien était devenu impossible. Puisque je ne pouvais plus bouger, je me suis imposé un bilan. Cela faisait quatre ans que la vie me chahutait sévèrement. Le divorce avec mon premier mari continuait de faire des vagues, impactant douloureusement mon cercle familial. J'avais perdu confiance en moi sur le plan professionnel après les refus d'un manuscrit et de différents projets de documentaires. C'est alors qu'un immense drame est survenu : ma petite sœur, dont j'étais devenue si proche depuis trois ans, est décédée après plusieurs mois de coma. Quelque temps après une de mes meilleures amies, sous l'emprise de son mari, mourrait d'épuisement à force d'être harcelée. Puis, plus anecdotique, mais cela a fini par m'achever, j'ai été agressée par la violence verbale inouïe d'une personne de mon entourage à qui j'avais fait de la peine sans m'en rendre compte. Deux jours plus tard, une double hernie discale me paralysait. Malgré la présence bienveillante de Stéphane, mon mari, je pleurais de douleur, effrayée par la violence de ce que me faisait vivre mon corps. Inutile de faire appel à Freud pour deviner que ce n'était pas cette dernière difficulté qui me terrassait, mais le cumul des épreuves. J'étais un escargot maintenu en plein soleil et dont la coquille était fissurée. Me reconstruire est alors devenu ma priorité.

J'ai lu avec avidité des manuels de développement personnel en espérant trouver les clés qui m'aideraient à sortir de mon désarroi. J'ai été notamment attirée par les propos du médecin psychiatre Carl Gustav Jung, fondateur de la psychologie analytique : « Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leur vie forcent la

conscience cosmique à les reproduire autant de fois que nécessaire, pour apprendre ce qu'enseigne le drame de ce qui est arrivé. Ce que tu nies te soumet. Ce que tu acceptes te transforme. » En d'autres termes, tant que nos blessures émotionnelles ne sont pas *guéries*, l'univers – ce que Jung appelle *la conscience cosmique* – va faire en sorte que nous attirions des personnes et des situations qui nous feront revivre ces blessures, afin de nous donner *une chance* d'en comprendre le sens, de les digérer et de ne plus en être affectés.

Le temps a passé et cette phrase de Jung ne quittait plus mon esprit. En effet, sur le plan professionnel, il se produisait quelque chose d'assez stupéfiant. Alors que j'avais passé quinze ans de ma vie à réaliser des films animaliers et des enquêtes scientifiques, enchaînant sans relâche les tournages, voilà que tous mes projets étaient systématiquement refusés par les chaînes de télévision depuis un an. À l'incompréhension succédait l'exaspération. Je me persuadais que des réponses positives allaient finir par arriver. Mais les mois s'écoulaient et rien ne se passait. Je me suis retrouvée sans emploi. Avec le chômage est survenue la honte. Puis la fin de mes allocations, et là, plus un sou. Financièrement, c'était la bérézina.

Jusqu'au jour où une conseillère d'orientation de Pôle emploi m'a conviée à un entretien pour faire un point sur mes recherches. J'ai pris cela comme une agression. « Tout va bien, je suis en train d'écrire mon prochain roman, j'ai des projets de films, ce n'est pas la peine d'insister, je ne viendrai pas », lui ai-je répondu avec la diplomatie d'un roquet en colère. Mais l'administration n'avait que faire de mes états d'âme et, quelques semaines plus tard, j'ai été dans l'obligation de me rendre à Saint-Denis, l'antenne dédiée aux intermittents du spectacle. Une fois sur place, j'ai finalement

desserré les dents et j'ai même sympathisé avec cette employée souriante. Je lui ai fait part de mes nombreux projets et d'un rêve, celui d'écrire une série pour la télévision. Après deux heures de rendez-vous, je lui ai tendu la main pour la saluer. « Vous n'avez pas renseigné votre adresse mail », m'a-t-elle fait remarquer. Je lui ai alors expliqué que je ne la communiquais plus pour limiter les pertes de temps et les informations sans intérêt. « C'est dommage, vous pourriez recevoir des annonces de stages », a-t-elle insisté. Sans m'écouter, elle a fait défiler les pages sur son écran, avant de poursuivre : « Voyez, là, on a reçu des propositions de master-class organisées par l'école de cinéma de Luc Besson. » Intriguée, je me suis rassise. Elle m'a tendu dix pages de différents programmes, j'en ai saisi un au hasard et j'ai lu : « Apprendre à écrire une série télé ». Ma mâchoire s'est décrochée, mon cœur s'est emballé… Instantanément, j'ai songé à cette phrase de Jung. « *Comprendre quelque chose de ses épreuves*. » Sans refus des chaînes télé, pas de chômage, sans chômage pas de rendez-vous Pôle emploi, sans rendez-vous Pôle emploi, aucune chance d'être au courant de ce stage. Et si cette absence de travail que je vivais comme une injustice me permettait d'atteindre mon rêve ?

Renseignements pris, la master-class coûtait cher et commençait trois semaines plus tard. Je n'avais plus une minute à perdre. J'ai remercié ma conseillère et j'ai filé préparer un dossier à l'attention de l'AFDAS, l'organisme de prise en charge du remboursement de la formation. Puis je me suis présentée, frétillante, au guichet. « Je suis désolée, m'a asséné l'hôtesse d'accueil en me rendant les documents, le délai minimum avant dépôt des requêtes a été porté à un mois, or votre stage commence dans trois semaines : c'est trop tard pour vous inscrire. » Dans ma tête, c'était l'affolement, j'oscillais

entre doute et certitude. Mais si Jung avait raison, je devais suivre cette master-class.

« Il y a forcément une solution, lui ai-je dit d'une voix mal assurée. » J'avais l'intuition que ce qui allait se tramer ici aurait un impact sur l'ensemble des épreuves de ma vie. Si j'étais prise, je mettrais toute mon énergie à « apprendre ce qu'enseignait le drame » des événements douloureux passés.

– Vous n'êtes pas auteur, par hasard ? m'a-t-elle alors demandé.

– Si…

– Parce que si vous pouvez justifier 9 000 euros gagnés en deux ans en tant qu'écrivain ou scénariste, ça marche. Le délai pour les auteurs est de trois semaines au lieu d'un mois et la date limite, c'est aujourd'hui.

J'ai foncé chez moi aussi vite que possible pour transmettre une copie de mes justificatifs. Une bonne nouvelle n'a pas tardé à tomber : la prise en charge de ma formation était acceptée. Une semaine plus tard, j'ai reçu un appel de l'école pour me convier à un entretien et me voilà admise à l'une des huit places disponibles. Ce qui venait d'arriver était étourdissant ! Je l'ignorais à l'époque, mais l'histoire n'allait pas s'arrêter là. Quelques mois plus tard, en raison de la défection d'un professeur, le directeur de l'école de cinéma, qui connaissait mon travail de romancière, m'a confié les cours « Écrire un scénario et concevoir un personnage » pour les étudiants des première et deuxième année. Cerise sur le gâteau, un producteur m'a ensuite confié l'écriture d'un projet de série télé.

Le bilan était clair : le chômage que je vivais comme un drame absolu était devenu l'escalier qui me conduisait aujourd'hui à accomplir mon rêve.

Ce jour-là, j'ai compris… que tout était sens.

Et après ? Que pouvais-je faire pour guérir et avancer ? Des années plus tôt, en tant que journaliste et réalisatrice, j'avais rencontré des personnalités qui m'avaient invitée à porter un autre regard sur les blessures qu'infligeait la vie. À l'époque je ne m'étais pas sentie concernée mais ma vision cartésienne avait été véritablement ébranlée. Guérisseurs, magnétiseurs, médiums, chamanes, ils m'avaient confié leurs techniques de guérison et la manière dont ils avaient appris à se relever. Ni biologie ni psychologie, il était question d'une énergie et d'une vision fondamentalement différente de tout ce que j'avais appris jusque-là. Et si cela pouvait m'aider ?

J'ai appliqué ces techniques. Semaine après semaine, mois après mois, je me suis reconstruite en me libérant de blessures héritées de ma famille, en éloignant mes peurs, en déculpabilisant, en guérissant. Ma vie s'est transformée, sublimée.

Puis j'ai décidé de partager ces protocoles énergétiques dans des ateliers. Et quel bonheur d'y accueillir des thérapeutes, des psychologues et même des médecins venus des quatre coins de France. Tout au long de ces années, j'ai reçu tant et tant de témoignages d'inconnus dont la vie a changé, que j'ai eu un déclic. Le temps de partager ce précieux savoir était venu. Ce livre est le fruit de ce cheminement.

Vous allez vous libérer de vos émotions douloureuses et vous reconnecter à votre force intérieure, la clé de votre énergie.

PREMIÈRE PARTIE

FAITES LE BON DIAGNOSTIC !

CHAPITRE 1

Identifier les blessures émotionnelles

Modifier notre regard face à l'adversité, voilà notre objectif. Quelque chose de formidable se cache dans les épreuves. Pour l'instant, nous ne voyons que la boue, bientôt nous serons en mesure de comprendre qu'il s'agit en réalité d'un engrais pour nous aider à pousser autrement. En prenant du recul sur les événements, nous allons cesser de les percevoir comme des catastrophes et chaque épreuve se transformera en expérience. Nous ne sommes ni les victimes du sort ni la cible de quelqu'un, nous avons quelque chose de positif à intégrer dans l'épreuve que nous vivons.

Désormais attentive à cette manière de concevoir la vie, je découvre le best-seller de Lise Bourbeau, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*[1]. Cette thérapeute canadienne a fondé ses recherches sur les propos du neurologue Sigmund Freud, fondateur de la psychanalyse. Celui-ci affirme que notre apparence physique pourrait avoir un lien avec nos émotions. En étudiant plusieurs milliers de cas, Lise Bourbeau avance qu'il existerait ainsi cinq blessures : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.

Chacun d'entre nous serait amené à en vivre deux ou trois, prépondérantes. Elle décrit dans son livre la manière dont notre corps en porte les stigmates et propose un portrait-robot pour

chaque blessure. J’ai choisi de vous en présenter les caractéristiques majeures en les rapportant à des personnalités politiques bien connues.

• Les cinq blessures capitales

Blessure du rejet : corps étroit ou mince durant l’enfance, avec, très souvent, un creux au niveau de la poitrine, a comme un masque autour des yeux. Recherche la perfection dans le travail, solitaire et considéré comme « à part » dans sa corporation, choisit de fuir face à une situation difficile. Alain Juppé et François Bayrou.

Blessure d’abandon : corps qui manque de tonus, dos courbé, regard triste, recherche l’attention et rêve d’exercer un métier qui rend public, demande des conseils et ne les suit pas nécessairement, ne supporte pas de vivre seul, très chaleureux avec son entourage. François Hollande et Lionel Jospin.

Blessure d’humiliation : corps et visage ronds, yeux grands ouverts, n’aime pas aller vite, essaie d’être parfait pour éviter les critiques, s’impose de faire plus pour les autres que pour lui-même au point d’avoir le sentiment qu’on abuse de lui. Marine Le Pen et François Mitterrand.

Blessure de trahison : corps bien proportionné qui exhibe force et pouvoir, regard intense et séducteur, intolérant aux problèmes des autres, aime tout contrôler et n’arrive pas à déléguer, cherche à impressionner, comprend et agit rapidement. Nicolas Sarkozy et Dominique de Villepin.

Blessure d'injustice : corps droit et d'apparence parfait, fesses rondes, regard brillant et vivant, très exigeant envers lui-même, cherchant la perfection. Estime qu'il n'a aucun problème et a des difficultés à se faire plaisir sans se sentir coupable. Emmanuel Macron et Benoît Hamon.

Si vous pensez en lisant ces lignes : « Je ne me reconnais pas dans une de ces descriptions », et que votre entourage dit : « Mais si, c'est exactement toi. » C'est normal ! Notre mental essaie toujours de nous éloigner de notre blessure, afin de nous protéger de cette prise de conscience douloureuse. J'en ai fait l'expérience lors d'une conférence dans laquelle je venais de les évoquer. Un homme est venu à ma rencontre pour m'interroger : « J'ai noté quatre blessures, il m'en manque une. » J'ai attiré son attention sur le fait que celle qui lui manquait était sans doute sa blessure majeure. Son mental cherchant ainsi à lui éviter une souffrance au cas où il ne serait pas prêt à voir la réalité en face. Il m'a souri, incrédule. Je lui ai alors demandé de me citer celles qu'il avait notées. Il lui manquait la trahison. « C'est toute ma vie », a-t-il murmuré, ébahi.

Si vous pensez en lisant ces lignes : « Je ne me reconnais pas dans une de ces descriptions », et que votre entourage dit : « Mais si, c'est exactement toi. » C'est normal ! Notre mental essaie toujours de nous éloigner de notre blessure, afin de nous protéger de cette prise de conscience douloureuse. J'en ai fait l'expérience lors d'une conférence dans laquelle je venais de les évoquer. Un homme est venu à ma rencontre pour m'interroger : « J'ai noté quatre blessures, il m'en manque une. » J'ai attiré son attention sur le fait que celle qui lui manquait était sans doute sa blessure majeure. Son mental cherchant ainsi à lui éviter une souffrance au cas où il ne serait pas prêt à voir la réalité en face. Il m'a souri,

incrédule. Je lui ai alors demandé de me citer celles qu'il avait notées. Il lui manquait la trahison. « C'est toute ma vie », a-t-il murmuré, ébahi.

Êtes-vous prêt à tenter l'expérience ? Notez à votre tour les cinq blessures sans tourner la page. L'objectif n'est pas de tester votre mémoire, mais de faire une expérience.

1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .
4. . . . .
5. . . . .

Quelle chance si vous en avez oublié une ou deux, vous venez d'identifier à coup sûr, vos blessures majeures. Sinon, fiez-vous aux descriptions physiques présentées précédemment.

• *La manière dont notre corps exprime nos blessures majeures est très intéressante mais le plus déconcertant est ce que Lise Bourbeau affirme concernant leur origine : « Notre âme choisirait un certain nombre de blessures à expérimenter, par exemple le rejet et l'injustice, ou la trahison et l'abandon. Ainsi définis,* ***nous attirerions****, sans arrêt,* ***des personnes et des situations*** *qui nous feraient revivre ces blessures, jusqu'à ce qu'elles cessent de nous impacter. »*

Les premières personnes que nous *choisirions* seraient nos parents. Notre âme déciderait de *l'environnement* familial, culturel et sociétal dans lequel nous naîtrions. Lorsque j'ai découvert cette approche, je suis restée perplexe. Puis, en réalisant la série *Enquêtes extraordinaires*, dédiée notamment à l'hypothèse de la

persistance de la conscience après la mort, mes certitudes ont été bouleversées. Un peu plus de la moitié de la population mondiale croit à la réincarnation, mais cela restait à mon goût une vision exotique et orientale des choses. J'étais loin d'imaginer ce que j'allais découvrir en étudiant l'histoire du petit James Leininger, un des cas ultra-documentés qui demeure un mystère pour la science.

Originaire de Louisiane aux États-Unis, James est âgé de deux ans en 2000 lorsque commencent ses cauchemars. Il ne cesse de crier « avion en feu » et de frapper contre son lit à barreaux en hurlant qu'il n'arrive pas à sortir du cockpit. En grandissant, l'enfant prétend être un aviateur américain ayant servi durant la Seconde Guerre mondiale dont la base était le porte-avions *Natoma.* Il va jusqu'à donner le nom de ses coéquipiers et désigner l'île d'Iwo Gima comme l'endroit où son avion a été abattu… Il faudra plus de dix ans de recherches à ses parents, pourtant sceptiques, pour admettre que leur fils est sans doute la réincarnation de James Huston, tué en 1945 par l'armée japonaise lors d'un raid aérien. Tous les détails donnés par l'enfant, dont certains étaient gardés confidentiels par l'armée, ont été vérifiés et validés en 2011. C'est impressionnant mais le plus stupéfiant est ce que dit James à ses parents concernant sa conception. « Je vous ai choisis, toi et maman, pour être mes parents. » Le père, yeux grands ouverts, lui demande à quel moment. « Quand vous étiez en vacances à Hawaï, dans l'hôtel de couleur rose. » Or d'après sa date de naissance, c'est en effet dans le Pink Palace, à Hawaï, où ils étaient en vacances, que l'enfant a été conçu !

Aussi fou que cela puisse paraître, nous choisirions donc nos parents… et pas seulement. Tous nos proches et notre entourage familial, amical et professionnel. Le dalaï-lama n'a-t-il pas déclaré à ce sujet : « Nous sommes plus de sept milliards sur Terre, il est

absolument impossible que les personnes à nos côtés soient là par hasard » ?

Mais alors comment faire pour que nos blessures émotionnelles cessent de réapparaître ?

1. Les Éditions E.T.C., 2000 ; Pocket, 2013.

CHAPITRE 2

Sortir du cycle des blessures émotionnelles

La première étape est de prendre conscience de vos blessures et de **les accepter**. Si vous n'avez pas défini vos blessures majeures lors de l'exercice précédent et que vous ne vous êtes pas retrouvé dans les descriptions physiques, voici une méthode efficace pour y parvenir : écrivez les mots-clés qui vous rappellent six ou sept épreuves. Cela peut par exemple être le nom de celui ou celle qui vous a quitté ou trompé, un décès qui vous a bouleversé, une gifle que vous avez reçue enfant, une remarque vexante d'un membre de votre famille ou d'un collègue, un accident de voiture, un conflit, la perte d'un animal de compagnie, un poste que vous n'avez pas obtenu… N'hésitez pas à être exhaustif ! Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, qu'il s'agisse d'un fait ancien ou récent, cela n'a pas d'importance. Plus on mentionne d'épreuves, plus la suite sera intéressante.

– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .

– . . . .

• Repérer l’épreuve

À l’aide d’une lettre, qualifiez maintenant la manière dont vous avez vécu chaque épreuve par l’une des cinq blessures : I pour injustice, R pour rejet, A pour abandon, T pour trahison, H pour humiliation. Si une épreuve traduit deux blessures (par exemple injustice et trahison), notez les deux initiales correspondantes. Il est souvent difficile de faire la différence entre le rejet et l’abandon. Le rejet est provoqué par une décision (par exemple lorsque, enfant, on nous disait : « Tu ne manges pas tant que tu n’as pas fini tes devoirs »). Quant à l’abandon, il est dû à une inattention ou un événement *apparemment indépendant* de notre volonté (par exemple « je suis arrivée en retard pour venir te chercher parce qu’il y avait des bouchons »).

Faites le compte du nombre de I, R, A, T, H. Si deux ou trois blessures reviennent plus que d’autres et que cela confirme ce que vous pensiez : très bien ! Cela vous étonne ? C’est encore mieux ! Quoi qu’il en soit, vous venez d’identifier les blessures qui impactent votre vie. Attention, chaque épreuve peut être perçue différemment selon celui qui la vit. Une rupture peut être assimilée à l’abandon par l’un, comme un rejet, une trahison, une humiliation, ou une injustice par un autre. De la même manière, une perte d’emploi, une tromperie, un échec et un accident – des événements qui n’ont rien à voir entre eux – peuvent tous être ressentis (par exemple) comme de l’injustice.

Grâce à cet exercice, vous venez d'identifier les blessures qui nourrissent les cycles des épreuves évoqués par Jung. Qui n'a jamais dit ou connu quelqu'un vivant les épreuves ci-dessous :

– « C'est terrible, toutes les femmes avec qui je sors me trompent… »

– « J'ai la mouise, tous mes supérieurs s'acharnent contre moi… »

– « C'est rageant, chaque fois que j'achète une nouvelle voiture, elle a un problème… »

• *Tant que nous considérons ces épreuves comme un drame, une malédiction ou que nous rejetons la faute sur les autres et que nous nous positionnons en victime, nous passons à côté du message : notre âme a choisi d'expérimenter certaines blessures. Nous devons les dépasser pour qu'elles cessent de nous impacter. Il s'agit de notre* ***défi majeur****.*

• *Gardons en mémoire qu'une épreuve qui revient systématiquement signale que l'on est passé à côté d'un apprentissage. C'est un cadeau, une nouvelle opportunité d'ouvrir les yeux sur ce que nous n'avons pas compris jusque-là.*

• *Étonnamment, nous allons nous rendre compte que* ***nous faisons vivre à notre entourage et à nous-mêmes, sans arrêt, cette même épreuve****. Or, le meilleur moyen de ne plus être impacté par cette blessure* ***est de cesser de la faire vivre aux autres et à nous-mêmes****.*

Reprenons les exemples de personnalités politiques pour comprendre l'effet *boomerang* des blessures émotionnelles et leur cycle infernal.

La blessure du rejet

On a lu qu'Alain Juppé se sentirait incompris, il aurait des difficultés à exprimer ses sentiments et une tendance à fuir face aux problèmes. Ce comportement caractérise la blessure du rejet. Cela pourrait expliquer pourquoi il quitte la France après sa condamnation dans le cadre des emplois fictifs en 2004. Même décision en mars 2019, il *rejette* les Bordelais (la famille historique qui l'a élu) en cours de mandat… décision qu'il prend après avoir été désavoué (et donc rejeté) lors des primaires de sa famille politique en vue de l'élection présidentielle de 2017. Au Conseil constitutionnel, dans le cadre de ses nouvelles fonctions, il prend des dispositions sur les lois et continue à *rejeter* les points qui ne sont pas conformes à la Constitution.

Mettre à distance cette blessure du rejet commence par arrêter de se l'infliger et de la faire vivre aux autres. Cesser de fuir en déménageant, arrêter de bannir tous ceux qui nous ont contrariés, privilégier des chemins qui n'imposent pas des choix (enseignement, médecine, analyses, écriture, commerce, administratif…), garder de la mesure dans notre manière de qualifier l'autre (notamment pour tous ceux dont le métier conduit à porter un jugement sur autrui). Pour se soulager, il faut arrêter de faire vivre ce rejet autour de nous.

La blessure de l'abandon

François Hollande a un regard triste malgré le grand sens de l'humour que tout le monde lui reconnaît. L'ancien président semble espérer reconquérir l'opinion en réalisant un immense tour de France pour dédicacer son livre, parfois jusqu'à deux heures du matin. Cette recherche d'attention, connue des artistes, est typique

de la blessure d'abandon. Ces personnalités vivent souvent mal le célibat. Hollande s'est d'ailleurs fait remarquer en vivant avec deux femmes en même temps. La médiatisation de sa liaison avec Valérie Trierweiler l'a obligé à officialiser sa séparation d'avec Ségolène Royal. Il faudra les indiscrétions de *Closer* pour qu'il rompe publiquement avec Valérie Trierweiler au profit de Julie Gayet. Et c'est tout naturellement qu'en 2017, il *abandonne* l'option de briguer un deuxième mandat à la présidence, ce qui est une première sous la Ve République.

Cesser d'être dépendant du regard des autres, c'est se libérer de notre blessure d'abandon. Mais il faut aussi être attentif à ne pas *abandonner* nos amis ou les personnes qui nous accompagnent à la première contrariété, et éviter *d'abandonner* tous nos projets en cours (passions, hobbies, idées professionnelles).

La blessure d'humiliation

François Mitterrand, Georges Marchais et Charles Pasqua étaient connus pour leurs réflexions mordantes et humiliantes. Pour parer aux reproches, ils étaient constamment à l'affût des humeurs des autres au point de perdre de vue leurs propres besoins et envies, ce qui alimentait leur blessure d'humiliation. Marine Le Pen porte la même blessure. Elle s'est fait humilier par son père qui a dit avoir honte qu'elle porte son nom. En retour elle l'humilie en l'excluant du parti qu'il a fondé. À ce « jeu », Donald Trump est un expert, lui qui humilie violemment ses concurrents et les journalistes à coups de tweets, allant jusqu'à écrire qu'on peut faire ce que l'on veut des femmes.

Si l'on souhaite ne plus subir les remarques désobligeantes de notre entourage personnel, professionnel, voire d'inconnus dans la

rue, il est opportun d’éviter soi-même les petites moqueries, les humiliations ou les surnoms dégradants dont nous pourrions affubler nos proches. En arrêtant d’en faire toujours trop (pour ne pas décevoir), on se sentirait aussi moins abusé par les autres. En étant attentif à la manière dont on se traite (« Je suis bête ») ou la façon dont on s’alimente, cette blessure d’humiliation n’aurait plus lieu d’exister.

La blessure de la trahison

Nicolas Sarkozy et Dominique de Villepin offrent un parfait exemple du principe « on attire à soi des personnes et des situations qui nous font revivre notre blessure ». Ici, c’est la trahison. Tous deux cherchent à tout contrôler, en particulier le futur, ils vénèrent la fidélité et la confiance (que les autres ont en eux) et sont prêts à tout pour éviter un échec. Une suspicion de contrôle fiscal envers le père de l’un, un choix de candidat différent pour la présidentielle de 1995, une mobilisation des syndicats pour déstabiliser l’autre, une accusation *vice versa* dans l’affaire Clarstream… Ces deux hommes s’acharnent à se trahir mutuellement depuis quinze ans. Ils renforcent ainsi leur blessure de trahison et le risque que d’autres les trahissent à leur tour.

Cesser de vouloir tout maîtriser, de contrôler notre entourage – officiellement *pour l’aider* (ce qui nous rassure en réalité) – et commencer par tenir nos engagements envers nous-mêmes (régime, sport, détente, arrêt de la cigarette…) est le meilleur moyen de se défaire d’une blessure de trahison. Si nous apprenons à être moins impatients, la trahison, personnelle ou professionnelle, ne sera plus qu’un mauvais souvenir.

La blessure de l’injustice

Emmanuel Macron, celui qu’on a appelé « le fils caché de François Hollande », prend la place de ce dernier aux présidentielles. Sa motivation et son programme ont été annoncés clairement, Hollande est prévenu ; cette décision n’est pas vécue comme une trahison mais comme une injustice. C’est la blessure d’Emmanuel Macron. Rien d’étonnant qu’il soit obnubilé par celle-ci : « La justice devra être plus facilement lisible pour le citoyen », annonce-t-il dans son programme en février 2017. Son motif pour supprimer la taxe d’habitation n’est pas de souhaiter relancer l’immobilier, mais selon ses termes en mars 2017, d’abroger « un impôt injuste pour 80 % des ménages ». En janvier 2019, il déclare : « La vraie injustice n’est pas que l’un gagne plus que l’autre. » Puis deux mois plus tard : « Ce n’est pas une politique d’injustice, c’est une politique d’investissement. »

Comment cesser de se sentir *injustement* traité ? D’abord en prenant conscience de l’injustice que l’on se fait à soi-même. Comme passer son temps à rechercher l’excellence dans tous les domaines de notre vie au détriment de notre santé ou du temps passé avec nos proches. Commençons par ouvrir les yeux sur notre sensibilité et nos plaisirs pour éviter un burn-out. Faisons attention à ne pas oublier *injustement* ceux qui nous ont aidés et à l’impact de chacune de nos prises de décision.

Le plus souvent, deux blessures majeures nous impactent, ce qui les rend difficiles à identifier. C’est le cas d’Anne Hidalgo. Physiquement, la maire de Paris a un corps aux proportions parfaites (blessure d’injustice) avec des hanches un peu plus larges que les épaules (blessure de trahison). Lorsque Bruno Julliard, son adjoint, démissionne en 2019, il évoque une double trahison dans

les décisions qu’elle aurait prises sans le consulter. Un départ qu’elle dit vivre – à son tour – comme une trahison après ce qu’elle a fait pour lui. En 2008, lors des élections municipales, elle obtient le maximum des suffrages au premier tour et pourtant elle perd au second en raison de la coalition des deux autres candidats. Une injustice… qu’elle rejoue à son tour, en 2014, lorsqu’elle devient maire de Paris alors que sa propre liste est battue dans le 15e arrondissement.

• Accepter l’épreuve

Que nous portions une ou plusieurs blessures, la clé est d’être attentifs à ce que nous faisons vivre à notre entourage mais aussi à nous-mêmes, et d’observer la façon dont nous percevons les événements. L’exemple suivant le montre clairement. Nicole participe à un de mes ateliers. Elle me raconte l’injustice qu’elle a ressentie quand son compagnon ne lui a pas souhaité son anniversaire au réveil. (D’autres personnes l’auraient vécu comme un rejet, une trahison, de l’humiliation ou de l’abandon, en fonction de leur blessure.) Le soir, en découvrant la fête surprise qu’il avait organisée avec tous ses amis, elle a éprouvé à nouveau ce sentiment d’injustice, mais cette fois parce qu’il n’avait pas deviné qu’elle aurait préféré un dîner en tête à tête. Avec le recul, elle a compris qu’elle considérait chaque événement à travers le prisme de sa blessure. Elle ne se rendait pas compte qu’elle infligeait, à son tour, cette injustice en râlant toute la journée, alors que son compagnon n’avait cessé de penser à elle.

• *Tout au long de notre vie, nous allons attirer des personnes et des situations qui vont nous donner l'opportunité de vivre ces blessures pour les guérir. Le comprendre permet d'arrêter de juger hâtivement les actes de ceux qui nous entourent et de les vivre beaucoup mieux.*

Désormais, il faut considérer chaque nouvelle contrariété comme l'occasion de rectifier notre attitude. Considérons cet autre exemple : Laurent, un ami qui vit dans le Sud-Ouest, partage un pied-à-terre à Paris avec sa sœur qui habite en Espagne. Portant une blessure du rejet, il aime ses moments de solitude et a horreur d'être envahi par des inconnus. Comme *on attire à soi des situations qui nous font vivre nos blessures*, le *hasard* fait que sa sœur propose à ses amis de passage de venir dormir dans l'appartement, au moment où Laurent y séjourne. Il vit ce concours de circonstances comme un rejet de la part de sa sœur. Il la rejette à son tour en décidant de ne plus autoriser de visites intempestives. Jusqu'au jour où la belle-mère de sa sœur, atteinte d'un cancer, vient à Paris pour des examens la semaine où Laurent s'y trouve. Il se fige : « Elle peut venir, mais je vais à l'hôtel. » C'est la belle-mère qu'il rejette. Laurent déplace le problème en se rejetant de l'appartement. Il n'a pas compris que tout *conspire* autour de lui pour le placer face à sa blessure autant de fois que nécessaire, tant qu'il n'aura pas appris de cette situation : cesser de faire vivre le rejet autour de lui. Sur mes conseils, il décide d'accepter sincèrement sa venue, tout en restant dans l'appartement. Que s'est-il passé ? La belle-mère a envoyé un e-mail en expliquant qu'elle préférait s'installer chez une amie pour se sentir soutenue et sa présence n'a donc pas importuné Laurent.

• Ne plus faire vivre notre blessure à nous-mêmes et à notre entourage, c'est agir pour éviter que les mêmes épreuves se rejouent sans arrêt tout au long de la vie. Ne plus voir la personne qui réactive notre blessure n'est pas la solution. Reconnaître notre blessure, l'accepter, prendre conscience des cycles et du fait qu'elle se RE-présente pour notre bien est le meilleur moyen de s'en réparer et de cesser de souffrir.

• Reconnaître notre blessure ne signifie pas tout accepter. Face à un abus, une agression morale ou de simples paroles prononcées avec méchanceté, il est indispensable de se protéger et d'exprimer ses ressentis. Bien sûr, je ne parle pas ici de viols, de coups ou de perversion, de toutes ces violences pour lesquelles la fuite est la seule option. Après avoir réagi, c'est l'épreuve en elle-même qu'il faudra reconsidérer comme un apprentissage. En prenant du recul, parfois des années plus tard, lorsque l'on se sera reconstruit, que l'autre se sera éventuellement excusé, on sera plus fort, on aura développé des aptitudes et des talents dont on ne s'imaginait pas capable, il sera alors temps de regarder cette épreuve différemment.

En attendant le moment où l'on y ira mieux, on a le droit de partager notre désarroi et notre haine. Il est normal d'en vouloir à une personne pour ce qu'elle nous fait subir, même s'il s'agit de nos parents, d'un frère, d'une sœur, de grands-parents, d'un époux ou d'une amie ! Mais pour accepter cette épreuve et avancer sur notre chemin de vie, il est recommandé de se libérer de notre émotion toxique. Un jour, on y arrive. Chaque chose en son temps.

Je vous conseille d'évacuer d'abord votre ressentiment, votre rancœur, votre frustration ou votre colère auprès d'un tiers ou d'un thérapeute. Cela évitera que ces sentiments ne s'expriment par de la violence ou à travers une maladie. Et si vous ne parvenez pas à

prendre du recul, les chapitres suivants vont vous aider. Et n'oubliez pas, ceux qui nous font souffrir nous aident à prendre conscience de nos blessures, des cycles qui se rejouent et à nous en débarrasser, même si c'est difficile à concevoir. Nos bourreaux sur l'instant sont les meilleurs alliés de notre évolution à venir.

• Se distancier de l'épreuve

Parfois, on se trompe de cible. Dans ce cas, cela indique avec certitude que nous nous reprochons quelque chose. Par exemple, si notre père nous a fait vivre des choses très graves et que par un phénomène inconscient, on en veut plus férocement à notre mère de ne pas nous avoir protégés, cela signifie souvent qu'on s'en veut à soi-même de ne pas avoir su dire « stop ». De même, si un ami nous meurtrit en prenant une décision et que notre colère se déplace vers sa femme parce que *tous les problèmes viennent d'elle*, c'est qu'on s'en veut de n'avoir pas anticipé le problème avec cet ami. Enfin, dernier exemple, si l'on se fait harceler au travail et que l'on critique notre frère de ne pas se préoccuper de nous, cela est souvent le signe qu'on s'en veut de ne pas arriver à tenir tête à notre supérieur.

En raison de cette culpabilité larvée, nous nous blessons mentalement et physiquement… et c'est ainsi que l'on se *punit*. Cela s'exprime très concrètement lorsqu'on chute par inadvertance dans un escalier, que l'on se cogne *bêtement* ou qu'on se fracasse un orteil contre un meuble… Ces coups physiques correspondent à l'expression de notre culpabilité.

• *Plus on a souffert, plus notre mental nous empêche de voir la vérité en face. Ceux qui resteront sceptiques face à ces lignes sont ceux qui ont vécu des épreuves très dures. En cherchant à nous protéger, notre mental nous éloigne de la compréhension.*

Protocole 1
Sortir du cycle des blessures émotionnelles

1. Prenez conscience des cycles qui se répètent pour pointer les blessures qui vous affectent (le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice et la trahison).
(Remarque : si vous avez la certitude qu'aucune ne vous affecte, cela signifie à coup sûr que vous portez celle de l'injustice, celle qui prétend : « Je n'ai rien, je vais bien. »)
2. Réalisez que l'autre a certainement la même blessure que vous et qu'il vous aide à conscientiser vos points sensibles.
3. Posez les limites de l'acceptable, confiez vos ressentis pour vous libérer de la colère. Exprimez à l'autre que cela vous a fait vivre telle blessure. Soyez attentif à ne pas faire vivre cette blessure à votre entourage.
4. Cessez de vous l'infliger.
5. Dépasser cette épreuve, c'est comprendre qu'elle réactive quelque chose qui demande à être guéri. C'est arrêter le processus de répétition.
6. Cesser d'en vouloir à l'autre, c'est commencer à se débarrasser de votre blessure.
7. Ne le faites pas pour faire plaisir à l'autre, agissez ainsi parce que c'est le seul moyen de vous libérer.
8. Vous avez guéri d'une blessure lorsqu'elle cesse de se répéter.

CHAPITRE 3

Comprendre le sens de la maladie

La première fois que j'ai considéré ma santé autrement que d'un œil clinique, c'est grâce à une fièvre de cheval qui me clouait au lit depuis quarante-huit heures. Tout naturellement, j'ai consulté un médecin. Au moment de prendre congé, il m'a vu grimacer en enfilant mon manteau… Je ne lui avais pas parlé de la douleur à l'épaule qui se réveillait à chacun de mes mouvements. « Qui avez-vous envie d'envoyer promener ? » m'a-t-il demandé, sourire aux lèvres. Sur le coup, je n'ai pas compris sa question… Je ne voyais aucun lien avec ma fièvre, et encore moins avec la douleur qui me handicapait. Il m'a alors expliqué que plusieurs de ses patients souffrant d'un mal à l'épaule avaient comme point commun d'avoir tous envie de ruer dans les brancards d'une personne de leur entourage. Un sentiment qui trouvait écho en moi… Nos relations avec nos proches auraient-elles un impact sur notre santé ? Mon médecin m'a ainsi recommandé de *travailler* sur mon rapport avec la personne qui occupait, à ce moment-là, tout mon esprit. La deuxième étape a donc été d'aller voir une psychothérapeute, à raison d'une séance par semaine durant près d'un an. Aussi incroyable que cela puisse paraître, la douleur s'est estompée progressivement, puis a totalement disparu, et ce, sans l'aide d'aucun médicament ! Sur le coup, je ne me suis pas rendu compte

des processus à l’œuvre. Mais cet épisode m’est revenu à l’esprit lorsque la double hernie discale a fait son apparition. La solution s’imposait désormais d’elle-même : on pouvait guérir en considérant *autrement* l’origine de nos maladies.

• Le cycle des maladies

Parmi les cycles qui s’imposent tout au long de la vie, la maladie est le plus fréquent. Malheureusement, on ne prête pas assez attention à cette récurrence. Pire, tomber malade ne nous étonne plus. Angine, rhume, gastro, migraine, constipation, inflammation, asthme, mal au dos ou cystite… et si le retour de ces pathologies n’était pas dû au hasard ? Et si, comme pour les épreuves, ce cycle infernal avait un sens ? Lorsque nous nous retrouvons alités, souffrants, nous pensons être sensibles à certains microbes et bactéries, ou avoir attrapé un des vilains virus qui circulent. Le froid, des épidémies ou encore des prédispositions familiales nous feraient tomber malades. D’ailleurs, les médecins de famille constatent souvent que la plupart des pathologies dont souffrent leurs patients réapparaissent. De quoi se sentir démunis en observant que, si les médicaments parviennent en général à calmer *la crise*, ils n’empêchent pas le mal de revenir. Comment faire pour l’éviter ?

En analysant nos différentes réactions face à la maladie, j’ai observé que l’on traitait notre corps avec négligence. Considérons par exemple nos maux de tête, l’une des affections les plus courantes. En général, notre première réaction est de se dire : « ce n’est rien, le mal va passer tout seul ». Puis, si la douleur persiste, on prend un antalgique. Établissons un parallèle avec une voiture dont le signal rouge des plaquettes de frein s’allumerait, indiquant

qu’elles sont usées. Si on réagit comme nous le faisons pour notre mal de tête, « ça va passer tout seul », alors on ne change pas les freins et on court droit vers l’accident. Deuxième étape, on prend un médicament qui éteint la douleur sans en soigner la cause. Pour notre voiture, c’est comme si on débranchait le voyant rouge qui alerte sur un mauvais fonctionnement. Supprimer le signal lumineux n’empêchera pas la voiture d’aller dans le mur puisque le problème de freins persistera. Dans notre exemple, la voiture, c’est nous !

Cette comparaison démontre deux choses : la première est que l’on s’occupe mieux de notre véhicule que de notre corps (on a fait changer les plaquettes de frein alors qu’en ce qui nous concerne, on a juste évacué le symptôme) ; la seconde est que l’on s’inquiète des effets plutôt que de s’intéresser à l’origine du problème.

Les remèdes – qu’ils soient chimiques ou à base de plantes – ne font que *débrancher la petite lumière rouge* en annulant les symptômes. Par exemple, si je contracte une angine bactérienne, on va me donner des antibiotiques ; si je souffre d’un blocage au dos, on me prescrit un myorelaxant ; si un eczéma apparaît, on me recommande de la cortisone ; et si je subis des crises d’angoisse, on me conseille des anxiolytiques… Mais avec ces médicaments, s’attaque-t-on vraiment à ce qui a provoqué le mal-être ? Non. La preuve est que le mal qui nous ronge ne cesse de revenir. Combien de personnes atteintes d’une inflammation au pied droit, qui après avoir pris des anti-inflammatoires et constaté une atténuation ou une disparition de la douleur, ont désespéré face sa recrudescence au même endroit ou au pied gauche ?

Les virus, les microbes, les bactéries ou les épidémies sont des éléments pathogènes certes, mais ils existent sur Terre depuis plusieurs millions d’années. Avec le temps, ils ont évolué, se sont adaptés aux changements de notre planète et à ses hôtes. Si leur

présence suffisait pour que nous contractions des maladies, nous serions tous malades, à longueur de temps. Or, certains d'entre nous tombent malades, tandis que d'autres demeurent en bonne santé. Autre *anomalie*, si les virus ont besoin de chaleur pour proliférer, c'est pourtant l'hiver qu'ils font le plus de dégâts… Et si notre corps s'était affaibli au point de devenir sensible aux vecteurs de ces pathologies ?

D'autres théories stipulent que la maladie viendrait de dérèglements au sein de notre corps. Des analyses biologiques permettraient de s'en convaincre : un manque de magnésium pour expliquer un stress, trop de fer dans l'organisme à l'origine d'une déficience neurologique, le *mauvais* cholestérol pour les problèmes de circulation sanguine, une prolifération de bactéries susceptible de causer une infection urinaire. Renversons désormais le lien de causalité. Et si la fluctuation de ces molécules n'était qu'une conséquence ? Alors l'affaiblissement de notre corps générerait ces dérèglements ! Cela expliquerait pourquoi la majorité d'entre nous sommes des porteurs *sains* d'agents potentiellement pathogènes, et qu'une infime partie d'entre nous seulement va déclarer la maladie. Un exemple clair avec le papillomavirus. En France, 85 % des femmes sont exposées un jour à ce virus et pourtant, seules 0,002 % d'entre elles vont déclarer un cancer de l'utérus. Concrètement, pourquoi seulement 527 personnes vont possiblement être touchées et pas les 31 millions de femmes françaises exposées au virus ? La présence du virus dans le sang ne déclenche pas pour autant la maladie. Pourquoi seules quelques-unes vont le développer ? Ici encore, nous pouvons faire la même hypothèse : un corps affaibli.

Une autre cause de nos maladies récurrentes serait liée à notre alimentation. Si nous mangeons trop gras ou trop sucré, non seulement l'indigestion nous guette, mais nous risquons le surpoids, voire du diabète. Dans ce cas, l'excès semble être le facteur aggravant. Mais alors pourquoi certains d'entre nous mangent-ils plus que de raison ? Qu'essayons-nous de combler en dévorant plus que nécessaire ? Notre corps ne chercherait-il pas à compenser un affaiblissement de l'organisme en puisant l'énergie là où il est sûr d'en trouver : le sucré, l'alcool, les aliments gras ?

Penchons-nous maintenant sur la manière dont nous réagissons lors d'une souffrance. Par exemple, lorsqu'un enfant tombe et s'écorche les genoux. Ou quand un homme déclare une violente sciatique, en lien avec une hernie, au point qu'il n'arrive plus à bouger. Ou encore lorsqu'une femme apprend le décès d'un proche, que son cœur se serre, qu'elle suffoque et qu'elle déclare aussitôt un eczéma brûlant. Enfin, quand une étudiante échoue à un examen, que ses vertèbres et son cou se crispent et provoquent un torticolis. Quelle que soit l'origine de la souffrance, nous voyons qu'elle génère des douleurs physiques. Que se passe-t-il ensuite dans notre corps et dans notre esprit ? C'est à cet instant que notre mental entre en jeu. Il s'active pour nous protéger de la douleur. Il va chercher par tous les moyens à faire disparaître ce mal qui s'est inscrit dans le corps et qui nous fait souffrir. Ainsi, l'enfant va voir sa mère en pleurant, qui va désinfecter ses plaies, poser un pansement, puis lui donner un baiser et le convaincre qu'il n'a plus mal. Celui qui se plaint d'une sciatique va consulter un médecin pour se voir prescrire un anti-inflammatoire. Un psychiatre ou un psychothérapeute aidera notre dame endeuillée à aller mieux et la cortisone apaisera son eczéma. La dernière se tournera vers un kinésithérapeute ou un ostéopathe pour soigner son torticolis.

Que peut-on retenir de ces exemples ? À coups de médicaments et de thérapeutes, voici le message que nous délivrons à notre corps : « tu t’es trompé, tu ne souffres pas ». Et pourtant la chute, le déplacement d’un disque intervertébral, le deuil et l’échec sont bel et bien là.

• *En nous aidant à fuir une situation qui nous fait mal, notre mental nous éloigne paradoxalement de ce qui nous permettrait de trouver la solution.*

• Le message de la maladie

Et si nous avions perdu le réflexe de nous fier à notre corps ? Pourquoi ne sommes-nous plus attentifs aux informations qu’il nous envoie ? Depuis notre naissance, on nous a appris à percevoir la douleur comme un signe de faiblesse. Nous sommes persuadés qu’il n’est pas légitime qu’elle s’exprime. Nous créons donc une dissonance cognitive entre nos ressentis et notre manière d’appréhender le problème. Autrement dit, nous sommes devenus aveugles et sourds aux messages d’alerte que nous envoie notre corps. Un peu comme si notre téléphone sonnait et que nous coupions la communication sans même savoir qui souhaite nous joindre. La *maladie* ne serait-elle pas un message que notre corps a du *mal-à-dire* ?

Tâchons de décrypter ce message. Nous l’avons vu, si nous sommes malades, c’est que notre corps est affaibli et qu’il est devenu sensible aux virus, aux microbes et aux bactéries qui

l’assaillent. Pourquoi ne parvient-il plus à se défendre ? Il est désormais admis que les pollutions chimiques, fumées, pesticides et métaux lourds fatiguent considérablement notre organisme en perturbant notre système endocrinien, ce qui altère la croissance et le comportement de nos cellules. À l’échelle individuelle, pouvons-nous limiter notre exposition à ces pollutions ? Non (même s’il est essentiel d’agir chaque jour pour en diminuer l’impact sur l’environnement). De même, pouvons-nous éliminer les microbes, virus, et bactéries présents autour de nous ? Non plus.

Face à ce constat, sur quel paramètre agir pour guérir ? C’est ici qu’entrent en jeu les enseignements des médecines traditionnelles ou parallèles qui mettent les émotions au centre de leur protocole de guérison :

- La médecine chinoise, avec plus de 2 500 ans d’expérience, a désormais fait ses preuves, même en Occident, et démontre l’importance des émotions douloureuses dans l’émergence des maladies. Par exemple, les grandes tristesses touchent le poumon, la colère atteint le foie, quand la peur affecte les reins.
- L’acupuncture s’appuie sur des flux d’énergie qui traversent le corps par des méridiens invisibles et a mis en évidence l’impact des émotions désagréables sur nos organes vitaux.
- L’EFT (*emotional freedom technique*) propose de stimuler certains points de ces méridiens tout en évoquant oralement et positivement une émotion difficile passée.
- L’hypnose permet de revisiter une émotion mal digérée en la transformant en un événement positif que l’on imagine et que l’on s’approprie.
- La sophrologie cherche à réparer nos émotions vécues difficilement en associant la respiration et un souvenir merveilleux.

- La kinésiologie se sert de réflexes musculaires pour trouver le moment précis où le corps a engrammé une émotion liée à un événement traumatique.
- L’iridologie part du principe que l’ensemble du corps humain est représenté dans l’iris. Chaque émotion désagréable crée une tache ou une trace visible dans l’œil.
- Les élixirs floraux mis au point par le docteur Bach gèrent nos affections en traitant certaines de nos émotions critiques : l’hypersensibilité, l’abattement, la peur, la solitude, le désespoir, une inquiétude excessive.
- Il existe même une forme d’ostéopathie qui repère les émotions qui nous ont blessés afin de les évacuer en appuyant sur les points de blocage.
- Enfin, l’aromathérapie, le shiatsu, l’EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, une technique qui permet de traiter un vécu traumatique en l’associant à des mouvements oculaires), la somatothérapie… font reposer leur succès sur la recherche et la gestion des traumatismes et des émotions contrariantes.

• Le corps est le réceptacle de nos troubles émotionnels. Par le biais de la maladie, notre organisme nous envoie le signal positif que l’on est capable de décoder ces troubles et de s’en débarrasser.

• Physique et émotions ont un lien

Chaque émotion difficile – perçue dès la vie prénatale – aurait un impact sur notre organisme. La contrariété, la colère, l'abandon, la culpabilité, l'humiliation, la honte, l'injustice, la tristesse, le rejet, la peur, la trahison… toute blessure émotionnelle créerait une sorte de *nœud* dans notre corps qui bloquerait l'énergie circulant dans nos cellules. Lorsque nous sommes jeunes et en forme, la plupart d'entre nous avons suffisamment de force pour compenser ce blocage. Mais avec la pollution, la fatigue, le stress et les années qui passent, l'organisme est moins apte à contourner le problème.

En conséquence, lorsqu'une émotion désagréable réactive les premières blessures émotionnelles, notre corps, affaibli, laisse la voie libre à la maladie pour se déclarer. Bien sûr, prendre des médicaments est indispensable pour atténuer la douleur et empêcher la prolifération des agents pathogènes. Mais si vous souhaitez éradiquer définitivement le mal, ayez désormais conscience que votre corps attire votre attention sur une ancienne épreuve qui n'est pas réglée ni même parfois conscientisée. Autrement dit, votre organisme n'est plus apte à faire face – seul – à ce nœud et il vous demande de l'évacuer.

Au cours de mes ateliers, je rencontre souvent des participants qui m'affirment : « Le problème n'est pas émotionnel, j'ai vraiment mal. » Il ne faut pas confondre cause et conséquences. L'émotion difficile a provoqué un dysfonctionnement de vos cellules qui a permis à la pathologie de s'inscrire en vous. La maladie est donc là, bien réelle. D'ailleurs, si vous procédez à des examens médicaux ou des analyses biologiques, vous décèlerez une inflammation, des bactéries, un virus ou une déchirure musculaire. Le corps exprime son mal-être à travers une maladie très concrète. Mais alors pourquoi ne pas se tourner vers la psychiatrie, la psychologie et la psychanalyse ? Ces thérapies s'intéressent pourtant à nos émotions

et nous y avons recours pour nous aider à dépasser des névroses, vaincre nos dépressions, gérer notre stress, avoir confiance en nous, évacuer nos phobies ou nos souvenirs malheureux… Or, on ne se tourne jamais vers elles pour traiter une douleur physique (une sciatique ou un torticolis par exemple), et encore moins lorsque nous souffrons d'un symptôme biologique comme un rhume ou une diarrhée. Elles nous seraient cependant fort utiles, mais nous les délaissons car nous n'avons pas appris à faire le lien entre la maladie corporelle et nos émotions. Et pourtant, c'est dans ce lien avec nos émotions que se trouve la clé…

Philippe Bobola, docteur en physique, biologiste, chercheur sur le cancer, anthropologue et psychanalyste, étend même l'impact émotionnel aux problèmes génétiques. Pour lui, il est vraisemblable que les maladies génétiques s'expriment en un foyer émotionnel. « On parle de familles où les femmes ont un **cancer**, d'autres où les hommes ont un **diabète**. Or généralement, il suffit d'enlever cette croyance pour que le cycle s'arrête » me dit-il. L'impact émotionnel est donc si puissant qu'il pourrait s'exprimer de génération en génération. Édifiant !

À ce titre, je me souviens d'une femme d'une quarantaine d'années dont la vue diminuait sévèrement. Elle craignait de devenir aveugle, comme cela avait été le cas pour sa mère et sa grand-mère avant elle. Malgré des examens approfondis, aucune anomalie n'avait été mise en évidence. C'était, semble-t-il, génétique, et l'on n'y pouvait rien. Elle a alors entamé auprès d'une thérapeute, Michelle Duhamel, ce qu'on a coutume d'appeler « une constellation familiale », une technique de gestion des conflits transgénérationnels qui se pratique en thérapie de groupe. En complément, elle a conduit une recherche poussée sur la généalogie de sa famille… Et tout s'est éclairé !

Elle a été stupéfaite de découvrir que deux cents ans plus tôt, une de ses aïeules avait été témoin à l'âge de quatre ans de l'exécution de l'ensemble de son village par les troupes de Napoléon III. Traumatisée, cette petite fille a sans nul doute souhaité de toutes ses forces « ne plus jamais voir… ça ». Ici se situait la clé pour la délivrer du mal qui la touchait. *Ne plus jamais voir* : voilà l'information émotionnelle capitale qu'elle avait transmise à sa descendance. La patiente a alors réalisé un travail de « nettoyage » des blessures émotionnelles de sa lignée familiale et a retrouvé la vue.

Il est important d'ajouter que la médecine moderne admet elle aussi qu'une émotion puisse être à l'origine de la maladie. En effet, la psycho-neuro-immunologie est une discipline en plein essor et son principe est de constater qu'un stress peut amener à faire chuter le système immunitaire d'une personne.

• *Chaque maladie délivre un message de notre corps, une information en lien avec une blessure émotionnelle. Ainsi, travailler sur les épreuves de nos vies va avoir un véritable effet sur notre santé. De même, identifier l'origine d'une maladie peut éviter certaines épreuves.*

CHAPITRE 4

Sortir du cycle de la maladie

• Prendre conscience du message de notre corps

La maladie est donc liée à une émotion désagréable. Que celle-ci soit récente ou très ancienne, elle s'est incrustée dans notre organisme, jusqu'à créer en nous un nœud énergétique. C'est ce nœud qui génère sur le long terme les dysfonctionnements de notre santé. Le blocage des énergies nous rend alors fragiles et réceptifs aux microbes, aux virus et aux pathologies qui circulent autour de nous, voire qui sont déjà en nous. Quelle que soit notre démarche, gardons bien à l'esprit qu'il est important de consulter un médecin pour arrêter l'infection, bloquer le virus ou calmer la douleur dès l'apparition des premiers symptômes.

En parallèle, il est nécessaire de dénouer ce nœud énergétique. C'est ici que se trouve la clé de votre santé ! Évacuer ce blocage empêchera la maladie de revenir. Mais alors comment faire ? On peut être tenté de faire appel à un guérisseur, un magnétiseur, un énergéticien ou encore à tout autre praticien qui travaille sur l'énergie. Solliciter ces thérapeutes s'avère souvent utile si la douleur est insupportable (par exemple en cas d'eczéma ou de brûlure). Mais leur seule action n'est pas suffisante. Il est indispensable d'interroger vous-même les causes de votre maladie

pour éviter que le problème qui vous fait du mal revienne ou s’exprime différemment par le biais d’une autre maladie.

Cette démarche est peu conventionnelle, j’en conviens, mais elle est indispensable. Car lorsqu’on ne souffre plus, les signaux d’alerte sont mis en sourdine et on ne cherche plus à comprendre pourquoi la douleur s’était inscrite en nous. Nous nous pensons libérés. C’est une erreur car la cause de la rupture énergétique poursuit son travail d’alarme en augmentant l’impact de la maladie sur notre corps. Il est donc essentiel d’en chercher l’origine.

Pour agir sur le long terme, il est important de s’impliquer personnellement dans le processus de guérison, plutôt que de s’en remettre exclusivement à des thérapeutes. Recherchez vous-même le facteur déclenchant de votre maladie afin d’empêcher son retour. Vous n’imaginez pas les capacités que vous avez en vous ! Pour vous en convaincre, voici ce que dit à ce sujet le docteur Albert Schweitzer : « Chaque patient porte son propre médecin en lui. Il vient à nous sans connaître cette vérité. Nous excellons lorsque nous offrons au médecin qui réside en chaque patient l’occasion de se mettre au travail. »

• *Si vous êtes malade, voici un motif de vous réjouir : votre corps attire votre attention sur une émotion mal vécue dont vous devez prendre conscience afin de l’évacuer.*

• Trouver l’événement déclencheur

Trouver l'émotion déstabilisante est la clé qui va vous libérer. De quelle nature peut être cette émotion ? Une remarque désagréable, une déception, une peur, une mauvaise nouvelle, un deuil, une séparation, une perte d'argent ou d'emploi, un échec, un sentiment de culpabilité, une tromperie, une dispute, une honte… toute situation critique est susceptible de réveiller une blessure ancienne, dont on n'a parfois pas conscience.

Notez à votre tour les événements perturbants qui se sont déroulés quelques heures, la veille, la semaine ou les mois qui ont précédé votre maladie.

- Exemple : Angine, deux jours avant : dispute avec Untel, impossible de m'exprimer, j'ai passé la soirée à ressasser ce que j'aurais dû lui dire.
- . . . .
- . . . .
- . . . .

Se souvenir d'un problème de santé qui se déclenche aussitôt après un deuil est en général facile, mais réaliser qu'on a eu un rhume, une gastro ou un torticolis après une remarque anodine mais désagréable de la part d'un proche est beaucoup moins évident. Alors, pourquoi ces petits événements, *a priori* négligeables, créent-ils autant de dégâts qu'un traumatisme ? Tout simplement parce qu'ils sont la **réplique** de plusieurs **séismes** émotionnels survenus durant l'enfance.

À partir de maintenant, dès la moindre affection, ayez le bon réflexe et cherchez ce qui a généré une contrariété. Notez cette cause dans un carnet dédié à votre santé. En étant à l'écoute de votre corps et de vos émotions, il sera plus facile de faire le

rapprochement entre un symptôme (la maladie) et le facteur déclenchant (l'émotion difficile, ancienne et réactivée).

Il arrive aussi que la douleur ne soit pas assez présente pour que l'on y prête attention dès son apparition. Aussi, lorsqu'elle s'intensifie au cours des semaines, nous nous retrouvons souvent incapables de nous souvenir de son origine. Dans d'autres cas, la maladie s'installe suite à une accumulation d'événements, comme dans le cas suivant. J'ai connu une jeune fille en parfaite santé, qui s'est rendue un jour en boîte de nuit. Dans la soirée, le garçon dont elle était secrètement amoureuse est sorti avec sa meilleure amie. Premier choc émotionnel. Les jours qui ont suivi, elle a accepté les sollicitations régulières d'un copain qui l'incitait à fumer de la marijuana, une façon pour elle d'oublier ce qui la rendait si triste. Mais voilà… La léthargie dans laquelle elle avait sombré lui a fait négliger ses études supérieures. Trois mois plus tard, en constatant les résultats catastrophiques de ses examens, ses parents, qui n'étaient pas au courant de la situation, lui ont donc fait des reproches : « Regarde les sacrifices que nous faisons pour payer cette école et tu n'en tiens pas compte. Tu es égoïste et irresponsable. » La jeune étudiante a éprouvé une forte culpabilité face à la déception de ses parents. Ce qui a causé un deuxième choc émotionnel. Puis, ne comprenant pas pourquoi elle devenait si « nulle », une dépression a suivi. Troisième choc émotionnel. La voilà désormais malade. Depuis la sortie en boîte, le temps avait passé et il devenait difficile de trouver l'origine de son mal. Découvrir l'émotion originelle n'est donc pas aisé. Heureusement, il existe des solutions.

• Identifier la cause émotionnelle

Vous allez le vivre ! Dès que l’on met un mot sur la raison d’une maladie et sur sa cause émotionnelle, le processus de guérison s’enclenche. Si vous ne parvenez pas à trouver la blessure émotionnelle, je vous invite à vous poser les questions qui suivent. Elles vont vous aider à identifier l’origine de la maladie. Dans cette démarche, sentez-vous libre, oubliez vos failles, et notez avec honnêteté tout ce qui vous vient à l’esprit.

Protocole 2
Trouver l’événement déclencheur

1. Avez-vous déjà eu ce type de maladie ?
2. Si oui, pour chacune des fois où cette maladie s’est déclarée, remémorez-vous le contexte de son apparition (familial, sentimental, professionnel, financier), une phrase, un lieu, une personne, ou un événement douloureux associés à la maladie.
3. Cet événement passé a-t-il un lien avec ce que vous vivez actuellement ?
4. Existe-t-il une période où cette maladie ne s’est pas exprimée ? (Notez alors ce qui allait bien à l’époque, les enjeux nouveaux de votre vie actuelle et les sources de stress.)
5. Tirez-vous un bénéfice de cette maladie ? (Être malade est parfois un moyen pour qu’une personne prenne soin de vous. Ou alors, cette maladie vous évite-t-elle de réfléchir à une situation qui vous angoisse ? Est-ce que vous parvenez par ce biais à trouver le repos que vous n’arrivez pas à vous accorder ? Est-ce qu’ainsi, vous échappez à votre travail ? Ou cela vous permet-il de passer du temps avec une personne que vous aimez ? Est-ce que vous fuyez une responsabilité ou une situation dont vous vous sentez prisonnier ? Est-ce une manière de ne pas prendre une décision ou d’attirer l’attention de vos proches ?)

6. Vous sentez-vous coupable ? (Avez-vous envie de dire « stop » à quelqu’un ou de ne plus vivre une situation particulière ?)

CHAPITRE 5

La symbolique émotionnelle des maladies

Lorsque l'émotion à l'origine du problème de santé reste introuvable, vous pouvez obtenir des indications en vous référant à la symbolique des maladies. Plusieurs ouvrages proposent une interprétation des symptômes fréquents : *Métamédecine. La guérison à votre portée*, de Claudia Rainville ; *Le Grand Dictionnaire des malaises et des maladies*, de Jacques Martel ; *Découvrir le sens caché des maladies*, de Luc Bodin ; ou *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, de Michel Odoul. Il ne s'agit là que de quelques références, mais tous ces médecins, thérapeutes ou psychologues ont effectué un travail minutieux d'observations et de recherches pour tenter de référencer nos différentes affections en lien avec leurs correspondances émotionnelles.

Les symboliques qui suivent sont celles dont j'ai pu vérifier la corrélation entre symptômes et émotions auprès de mes proches ou des personnes qui assistent à mes ateliers. Ces correspondances sont au conditionnel car elles sont fondées de manière empirique sur des statistiques et de fait, elles ne peuvent être présentées comme une vérité absolue. Il est impossible de relier chaque maladie à une seule et unique histoire affective. J'insiste donc sur le fait que ce qui suit ne constitue pas un diagnostic qui enferme. Il s'agit davantage de pistes pour vous accompagner dans votre réflexion. Le vrai sens

est celui qui vous parle. Il y a un temps pour ouvrir les yeux sur vos traumatismes, mais vous pouvez rester *aveugle* toute la vie. C'est en cela que cette symbolique peut aider, elle permet parfois de lever un voile sur ce que l'on refuse de voir.

- Une **allergie** apparaîtrait lors d'une situation, d'une décision, ou d'un état de fait que l'on n'accepte pas. Elle pourrait survenir lors d'une période qui fait écho à une situation passée, difficile.
- Un **accident**, des chocs (hématomes), une **fracture** même minime (doigt de pied) seraient la manifestation d'une peur de l'avenir à l'idée d'un changement majeur dans notre vie. Dans les parties supérieures (bras, épaule, clavicule, coude), cela concernerait le travail. Pour tout ce qui est inférieur (jambe, pied, hanche, cheville), cela ferait référence au domaine de la vie en général (famille, avenir, lieu de vie). Cela pourrait également représenter un reproche à soi-même, une culpabilité, ou le fait que l'on n'arrive pas à arrêter une activité alors qu'on la sait néfaste pour nous. Un travail, une addiction, le refus de se reposer ou la pratique excessive des jeux vidéo, par exemple.
- Les **acouphènes** seraient dus au fait que l'on se mette trop de pression dans notre vie professionnelle ou familiale, sans *écouter* nos besoins.
- L'**angine** serait liée à la peur de trop en dire ou lorsque nos mots ont dépassé notre pensée ou encore parce que l'on craindrait la violence de l'autre en exprimant nos ressentis.
- L'**anorexie** caractériserait un besoin vital de se sécuriser en contrôlant ce dont on se nourrit pour surmonter de grosses désillusions concernant l'amour et la vie en général. De fait, ce trouble peut survenir après le décès d'un proche, un divorce, ou quand la figure d'autorité se montre défaillante.

- L'**arthrose**, les **rhumatismes** et les **inflammations** des **articulations** seraient liés à une dévalorisation de soi-même, le sentiment de n'être *plus rien*, de se contraindre à agir uniquement en fonction des autres (de peur de déplaire) plutôt que par plaisir, ou la culpabilité de se fâcher parce que les autres ne devinent pas… ce qu'on ne leur a pas dit.
- Les **automutilations** correspondraient au sentiment que l'on ne vaut rien comparé à ceux qui nous entourent, ou à la sensation que l'on n'arrivera jamais au niveau que l'on attend de nous.
- L'**accident vasculaire cérébral** (AVC) se déclencherait après un traumatisme émotionnel lié à la perte (ou à la peur de perdre) de quelque chose de vital pour nous : l'absence de garde d'un enfant, la faillite d'une entreprise, la fin d'un travail, la retraite à venir, une rupture sentimentale que l'on n'a pas devinée, une maison d'où l'on est chassé, la mort soudaine d'un être cher…
- Tout ce qui touche les **bras** et les **mains** serait en relation avec l'action, le métier et la peur d'agir. Le fait de se sentir prisonnier d'une situation nouvelle à cause d'un tiers. Le **coude** serait en rapport avec la crainte des conséquences d'un changement de direction choisi ou qui nous est imposé. Une forte douleur à l'**épaule** ou une **capsulite** seraient dues à une rancœur ou de la haine que l'on ne peut verbaliser, soit parce qu'on craint la personne, qu'on a peur que notre réaction soit disproportionnée, soit parce qu'elle est décédée, trop âgée ou éloignée. La **fracture** du **poignet** aurait un lien avec l'envie d'arrêter une activité qu'on nous impose ou que l'on s'impose.
- Les douleurs du **canal carpien** à l'un des poignets signifieraient qu'on aimerait refuser d'exécuter les ordres qu'on nous donne parce qu'ils vont à l'encontre de nos besoins. On n'arrive pas à

s’opposer aux choix ou aux directives d’un tiers. A-t-on vraiment envie de faire ça ?

- Le **cancer** peut affecter tant d’organes, de la peau aux poumons en passant par l’estomac, qu’il est difficile d’établir une correspondance émotionnelle générale, d’autant que les pollutions chimiques, pesticides, perturbateurs endocriniens, métaux lourds agissent considérablement sur l’affaiblissement de l’organisme. Émotionnellement, un cancer pourrait être révélateur d’un sentiment d’impuissance, de remords liés à une situation où on se sent fautif, mais aussi être dû à un traumatisme émotionnel, ou au fait que l’on ait conscience que notre vie doit changer radicalement dans un domaine en particulier, mais que l’on refuse de s’écouter. Le docteur Bach, qui a vécu seize ans après qu’on lui a découvert un cancer incurable pour lequel on lui donnait deux mois à vivre, a précisé qu’un cancer interviendrait lorsque « notre quotidien n’est pas en adéquation avec nos aspirations profondes ». Notre inconscient nous imposerait de changer quelque chose d’essentiel dans notre vie, notre façon de penser, notre environnement, ou même de sortir de notre cartésianisme.
- La **cataracte** serait due à une situation qui a provoqué une grande tristesse qu’on refuse d’admettre et qu’on a camouflée sous une intense colère.
- La **constipation** serait liée au souhait de vouloir tout contrôler sur le plan professionnel et familial et de refuser de déléguer ou de se reposer, ou le fait de trop se *retenir* dans nos propos ou notre façon d’être.
- La **cystite** apparaîtrait lorsqu’on n’est pas respecté dans nos besoins ou que l’on se sent envahi par les attitudes ou les

questions d’une personne avec qui l’on vit ou on travaille, et qui empiète sur notre territoire personnel.

- Les **maladies dégénératives** de type **Alzheimer**, accentuées par l’accumulation de produits chimiques ou de métaux lourds stockés dans le cerveau, seraient favorisées par le poids d’un lourd secret non divulgué, d’une culpabilité refoulée dure à assumer (pour quelque chose que l’on a fait ou que quelqu’un d’autre a fait mais dont on n’a rien dit), ou une situation problématique à laquelle on ne trouve pas de solution.
- Les problèmes de **dents** correspondraient à la peur de ne pas assumer un choix que l’on a fait, la crainte de ne pas être à la hauteur d’une mission que l’on s’est fixée ou de perdre confiance en soi. Une rage de dents, une rage *dedans* serait liée à une colère provoquée par le sentiment de s’être fait berner.
- La **diarrhée** surviendrait lorsqu’on se sent dépendant d’une situation (sentimentale, familiale, professionnelle, amicale) que l’on n’apprécie pas, des événements ou des inquiétudes qui créent trop de stress.
- Les affections du **dos** révéleraient une envie de protection, de soutien, ou le fait que l’on s’impose de porter une charge trop lourde (professionnelle, financière ou familiale) sans en recevoir la reconnaissance, l’envie d’aider les autres avant soi-même, la peur de déplaire, la culpabilité, un coup dur que l’on n’a pas vu venir (dans le dos). La **scoliose** aurait un lien avec le fait d’être pris en otage entre deux choix impossibles (son père ou sa mère, au cours d’un divorce par exemple) ou le sentiment de ne pas exister face à une autorité trop puissante.
- L’**endométriose** traduirait notre peur qu’un enfant vienne bouleverser notre couple ou notre vie. Il est possible qu’on nous ait dit (et répété) qu’un enfant générait beaucoup de soucis.

Aurait-on la crainte de perdre un enfant ou de l'élever seule (comme une personne de notre lignée) ?

- L'**épilepsie** dirait notre exaspération ressentie devant l'impossibilité de gérer sa vie comme on l'entend, ou notre incapacité à éviter une situation malheureuse ou conflictuelle qui se reproduit, où nous avons le sentiment que notre survie est en jeu.
- La **fièvre** serait générée par des colères envers une personne ou envers soi-même à la suite de reproches ou d'une dispute.
- Une affection au **genou** viendrait du fait que l'on en a assez d'écouter les conseils de notre entourage et qu'on nous explique *ce qui est bien pour nous*. L'impossibilité de *plier* devant les arguments des autres parce qu'on refuse d'admettre qu'ils ont raison ou qu'on a trop accepté qu'on nous dicte notre attitude auparavant.
- Un problème de **hanche**, de **nerf sciatique** ou de **jambe** aurait un lien avec une incertitude ou des angoisses concernant le futur après l'apparition d'une situation stressante nouvelle (une réunion importante, un déménagement, la mort d'un proche, la retraite, une perte d'emploi, une rupture), mais aussi un changement radical d'orientation, ou la prise de risques financiers ou sentimentaux, plus généralement une peur profonde d'avancer et d'envisager l'avenir.
- Une **hernie** discale serait due au sentiment de porter à bout de bras l'ensemble de notre famille ou de notre entreprise et à l'impression de ne pas en recevoir la gratification ou les bénéfices. Le fait de se sentir *écrasé* par les dettes, des charges, ou un travail qui ne nous donne plus satisfaction.
- L'**herpès** pourrait être induit par une frustration. On se sent incompris.

- Tous les problèmes de peau (**eczéma**, **érythèmes**, **démangeaisons**) seraient liés à la souffrance d'une solitude subie, à l'impression d'être victime d'une séparation (absence d'un tiers lors de la petite enfance, divorce, perte d'un être cher, arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur), au rejet d'une situation qui nous exaspère qu'on l'ait ou non provoquée, à la contrariété de ne pas arriver à aider quelqu'un.
- Le **psoriasis** correspondrait à une double blessure d'abandon (par exemple un divorce suivi de la mort d'un proche ou la perte de la mobilité suivie par un licenciement).
- Les **migraines** auraient un rapport avec l'impression de revivre une menace et de ne plus se sentir en sécurité. Les **maux de tête** seraient la manifestation d'un sentiment d'insécurité, la difficulté d'exprimer un traumatisme, une peur, une inquiétude ou des tensions constantes lorsqu'on vit sous emprise ou dans une forme de soumission. Cela pourrait également survenir lorsqu'on ne se sent pas à notre place.
- L'**obésité** pourrait constituer une forme de *carapace* pour faire face à des attaques à répétition (humiliations), l'envie de nous protéger des autres ou du désir des autres, la honte de nous sentir faibles ou l'impossibilité de trouver notre place (au sein de la famille quand on était enfant), la certitude de ne rien valoir, une impuissance à faire évoluer une situation ou la peur de la solitude. Le **diabète** serait dû à une tristesse liée à d'incessantes dévalorisations (y compris de soi-même) et une absence de reconnaissance de ceux que l'on aime (parfois parce qu'ils sont décédés). La **boulimie** serait un moyen de se punir (voire de se détruire) en raison d'un échec ou d'un sentiment de solitude qui nous pèse.

- Un **ongle incarné** désignerait une culpabilité ou une peur d'avoir pris une mauvaise décision concernant notre avenir.
- L'**otite** concernerait l'envie de ne plus entendre des discussions qui nous rendent tristes ou nous mettent en colère, comme des disputes, des critiques ou des reproches.
- La **phlébite** serait la manifestation d'un cumul de contrariétés et de désillusions ou le fait de se refuser le bonheur plutôt que de prendre le risque d'être encore déçu.
- Les affections graves des **poumons** (**bronchite**, **pneumonie**) traduiraient une forme de découragement, une grande tristesse liée à de la culpabilité (peur de gêner), à la crainte de ne pouvoir dépasser un obstacle, une difficulté à envisager la vie sereinement après un événement remettant en cause notre place dans la famille ou la société. Un enfant qui sent qu'il dérange.
- Les affections qui touchent la **prostate** seraient liées aux pensées négatives ou à notre culpabilité que l'on entretient à l'égard des femmes ou d'une femme en particulier, ou de la mise à mal de notre propre autorité ou de notre valeur en tant qu'homme.
- Le **rhume** serait en lien avec une situation (familiale, sentimentale ou professionnelle) que l'on ne comprend pas et qui nous maintient dans une sorte de confusion.
- Les problèmes de **thyroïde** seraient liés à la difficulté de s'exprimer avec notre entourage, au sentiment de n'être pas écouté, ou à la peur de s'autoriser à être soi-même face à quelqu'un d'autre.
- L'**extinction de voix** serait la manifestation d'une colère, d'une peur ou d'une tristesse non exprimée.

• *Désormais, si un rhume, une extinction de voix ou une inflammation au coude vous fait souffrir, ne dites plus : « J'ai attrapé froid… », « J'ai trop parlé… », « J'ai porté quelque chose de lourd… » Ayez le bon réflexe de vous poser les questions suivantes : « La veille ou il y a quelques jours, qui ai-je vu ? Qu'ai-je vécu ? Quel événement m'a contrarié ? Quelle blessure émotionnelle est en jeu ? » Si le lien de cause à effet n'est pas évident, aidez-vous de la symbolique de la maladie et ouvrez les yeux sur ce que votre corps a du mal à dire. Parfois, les ruptures énergétiques s'expriment sous la forme de maladies, mais elles se révèlent aussi en épreuves de la vie. Il arrive aussi qu'épreuves et maladies surviennent simultanément.*

L'évolution de nos symptômes traduit particulièrement bien notre état émotionnel. Par exemple, Lucas, un jeune voisin dont les parents sont divorcés, vit principalement chez sa mère. Lorsque l'enfant rend visite à son père, il est malmené par ce dernier car c'est le seul moyen que cet homme a trouvé pour faire de la peine à son ex-épouse. L'enfant rentre chez sa mère avec une **gastroentérite** récurrente, manifestation évidente d'un sentiment de culpabilité et d'une colère envers soi-même de ne pas arriver à réagir face à son père. En grandissant, Lucas s'impose peu à peu face à l'autorité de son père. Ce dernier s'avère certes moins dur, mais passe son temps à l'humilier sur le ton de la plaisanterie. Désormais, quand Lucas part de chez son père, il contracte un **rhume**, signe d'une grande confusion. En effet, le jeune homme n'arrive pas à comprendre l'attitude de son père.

Un autre exemple démontre parfaitement la correspondance entre nos émotions et nos maladies. Michel, soixante-cinq ans, donne des cours de peinture et vit avec sa femme à Paris tandis que leurs filles habitent dans le Sud de la France. Pendant l'hiver, son

épouse a une sévère **bronchite**, et ce pour la première fois de sa vie. La longue séparation d'avec leurs filles a impacté son mental. Leurs filles insistent alors pour qu'ils s'installent près d'elles, *loin de la pollution*, comme il est coutume de raisonner. Mais il est inconcevable pour Michel de renoncer à ses élèves. Et le voilà qui souffre de douleurs au **genou**. La symbolique de ce symptôme indique que Michel n'a probablement pas envie de se plier aux arguments de ses filles. Il consulte son médecin qui programme une intervention chirurgicale à l'automne. Après plusieurs voyages dans le Sud, Michel se laisse convaincre. Maintenant, seule sa **hanche** le fait souffrir. Or une douleur dans cette zone indiquerait la peur de s'engager dans une situation inédite. Son médecin le reçoit en octobre pour l'opérer du genou comme convenu, mais les nouvelles radios montrent que le problème s'est bien déplacé. Envisager avec bienveillance chacune de nos pathologies comme une alarme de notre santé émotionnelle peut nous éviter bien des désagréments.

• *Tant que l'on n'a pas entamé un travail personnel sur nos émotions et notre relation aux autres, notre corps exprime notre mal-être à travers des maladies qui évoluent. Ouvrir les yeux sur la relation qui existe entre émotions et symptômes est le premier pas vers la guérison.*

CHAPITRE 6

Vous et votre pouvoir de tout changer

Et si vous partiez à la découverte de vos forces intérieures ? Il est temps de vous reconnecter à ce que vous avez oublié : cette énergie invisible capable de stimuler l'immunité de vos cellules. Vous allez vous réapproprier ce que vous aviez jusque-là confié au corps médical : la puissance infinie qui existe en vous.

• La solution est en vous

Jusqu'à présent, votre réflexe était de vous « débarrasser » de vos soucis de santé en les confiant à un spécialiste. Lorsque j'ai contracté ma double **hernie** discale, je n'ai pas dérogé à la règle. Je me suis tourné vers un médecin qui a diagnostiqué, grâce à une IRM, les problèmes de ma colonne vertébrale. Il m'a prescrit un myorelaxant et un puissant anti-inflammatoire, couplés à d'autres médicaments pour compenser les effets indésirables des deux premiers. Le mal au dos s'est un peu atténué. J'arrivais à me reposer la nuit, mais en journée, le calvaire se poursuivait et je n'étais capable ni de conduire ni de travailler tant la position assise restait une torture. Si j'avais cessé de souffrir à ce moment-là, je

n'aurais certainement pas cherché à creuser davantage le problème, et j'aurais peut-être contracté une autre hernie l'année suivante.

Or, je disposais désormais de toutes les clés pour aller mieux ! À moi de réagir. J'étais pleinement consciente que ma maladie était la manifestation d'une émotion ancienne qui empêchait l'énergie de mon corps de circuler. Aussi ai-je fait appel à un médecin acupuncteur pour débloquer mes nœuds énergétiques. Ce dernier a posé ses aiguilles aux endroits en question, et la douleur a baissé d'un cran. Quinze jours plus tard, j'ai ensuite sollicité un magnétiseur. Le consulter m'a vraiment soulagée. La douleur était devenue supportable, j'ai alors cessé de prendre mes médicaments comme me l'avait recommandé le médecin.

Puisque des sensations désagréables persistaient (heureusement pour moi d'une certaine manière), j'ai pris le parti de travailler sur l'origine émotionnelle de ce **mal de dos**. Bel et bien déterminée à y mettre un terme définitif. J'ai consulté un thérapeute pour m'aider à mettre en évidence les raisons de ce « plein le dos ». J'ai ensuite poursuivi ce travail par des séances d'EFT (*emotional freedom technic*), une pratique psycho-corporelle qui déprogramme certaines émotions en stimulant les méridiens énergétiques décrits en médecine chinoise, tout en prononçant des phrases libératoires en lien avec nos blessures. Au terme de ma quatrième séance de travail, la douleur a cessé. Au bout du compte, je suis venue à bout de cette double hernie en deux mois, sans être opérée. Me lever le matin et sentir mon dos réagir sans blocage ni douleur m'a procuré une immense joie, mais cela n'était rien comparé au ravissement d'avoir réellement *écouté* mon corps *s'exprimer* pour la première fois.

Que pouvais-je retenir de cette expérience ? La solution reposait sur la gestion de l'énergie présente dans mon organisme et des

mots prononcés lors des séances d'EFT. Mon esprit cartésien avait besoin de comprendre ce qu'était, concrètement, cette énergie, et pourquoi des phrases en lien avec ma blessure avaient été si efficaces pour effacer les dernières douleurs.

C'est lors d'une interview avec Philippe Bobola que tout a pris sens. Ce docteur en physique, biologiste, chercheur sur le cancer, anthropologue et psychanalyste explique que notre corps est constitué de milliards de milliards de molécules. Or une molécule est composée de plusieurs atomes. Et un atome est formé de 0,0001 % de matière (le noyau et les électrons), et de 99,9999 % de vide. Mais d'après la physique quantique, ce vide est en réalité rempli **d'énergie** et **d'information**.

C'est une révélation ! Notre corps est donc constitué de quasiment cent fois plus d'énergie et d'information que de matière. (Si l'on s'en tient aux deux décimales, mais si l'on prend les chiffres après la virgule, c'est en réalité 1 million de fois plus). Par conséquent, se restreindre à ne soigner que la partie tangible et visible de notre organisme (les 0,0001 % de matière) et oublier de prendre en compte l'énergie et l'information émotionnelle qui nous constituent à 99,9999 % est, mathématiquement, une erreur.

• *Une fois la maladie déclarée, faites appel au corps médical pour éviter qu'elle n'empire. Puis, pour agir sur le long terme, accompagnez la posologie prescrite de thérapies et/ou de protocoles qui utilisent des rituels parlés (riches* ***d'informations****) et qui font appel à votre force de conviction (prononcés avec* ***énergie****). Car, rappelez-vous, cette information et cette énergie constituent 99 % de notre corps, ils sont donc très efficaces.*

• Le lien corps et énergie

Ce rapport de notre corps à l'énergie va m'être confirmé de manière très claire par le médecin et acupuncteur Robert Corvisier au sujet d'une situation que nous avons tous rencontrée un jour[1]. Lorsque nous sommes face à un stress important, il arrive que l'on ait la **diarrhée**. Pourquoi est-ce quasiment automatique ? Ce spécialiste de la médecine chinoise explique que le stress crée une importante chaleur dans le corps. Face à cette soudaine montée d'énergie, l'organisme fait ce qu'il peut pour rétablir l'équilibre en matière de température. Il évacue ainsi ce trop-plein de chaleur par le tube digestif : survient alors la diarrhée. Ce désagrément, que nous souhaitons tout naturellement stopper, est toutefois, dans le cas d'un stress, la seule manière de nous libérer d'un surplus d'énergie, c'est une délivrance spontanée.

Si nous essayons d'approfondir le motif de ce stress, il peut être à l'origine d'une émotion en lien avec la tristesse (qui touche le poumon), la colère (qui impacte le foie), des contraintes ou des préoccupations (qui perturbent l'estomac ou la rate) ou des peurs (qui sensibilisent les reins). Par conséquent, si l'origine de la douleur diffère selon l'histoire de la personne, est-il normal de stopper une diarrhée avec un seul et même médicament pour tous ? Certes indispensable d'un point de vue clinique pour éviter les risques de déshydratation (pour les enfants notamment), le médicament sera-t-il pour autant en mesure de régler ce problème de stress et empêcher d'avoir, plus tard, une autre diarrhée ? Et si nous stoppons ce processus de régulation, comment évacuer le trop-plein d'énergie ?

Faisons ensemble un retour sur une expérience personnelle pour le comprendre. Il y a plus de vingt ans, lorsque j'ai été embauchée

par une société de production pour adapter des concepts de jeux télévisés étrangers, la responsable des divertissements était un dragon. Si les audiences étaient bonnes, nous le devions à son génie, mais dans le cas contraire, c'était de ma faute. Aussi, je me *vidais les tripes* cinq à six fois par semaine. À l'époque, j'avais sollicité un médecin pour régler ce problème devenu ennuyeux (les crises survenaient en pleine discussion et j'hésitais à me faire tatouer sur le corps le plan de toutes les toilettes de TF1). Or, ce désagrément persistait malgré les antidiarrhéiques. Puis, tout s'est arrêté *comme par hasard* le jour où j'ai quitté ce poste… Stress et diarrhée étaient bien liés.

Aujourd'hui, j'agirais différemment et suivrais les étapes que nous avons passées en revue. Attentive à la réaction de mon corps, j'essaierais d'abord de trouver une corrélation entre cette diarrhée et son origine. Je définirais la blessure en jeu, puis je relativiserais en essayant de transformer l'épreuve en expérience. Lorsque je travaillais dans cette entreprise, l'idéal aurait été de comprendre que ma supérieure avait la même blessure que moi et que nous nous aidions *inconsciemment,* et *bien malgré nous*, à dépasser les défis majeurs de notre âme. J'aurais ainsi vécu ses critiques de manière détachée, et je ne lui aurais pas fait vivre, par ma démission, une épreuve en retour. En comprenant les processus à l'œuvre, mon corps aurait cessé de subir ce stress et cela m'aurait évité de faire grimper les actions des fabricants de papiers toilette.

• *Quand un mal vous assaille, changez de focale ! Oubliez la matière. Nous sommes constitués pour l'essentiel de quelque chose d'impalpable et d'invisible : de l'énergie et de l'information. Notre organisme porte une puissance que l'on est loin de*

soupçonner. Concevoir la vie sous cet angle, c’est permettre à notre corps de s’auto-guérir.

1. Voir *Soigner avec l'acupuncture*, éditions Dunod 2017.

CHAPITRE 7

L'auto-guérison

En poursuivant mon enquête, j'ai constaté que l'on guérissait parfois comme par magie après avoir pris rendez-vous avec un thérapeute, pour la simple et bonne raison qu'on est convaincu qu'il va nous soigner. Combien d'entre nous sont arrivés chez le dentiste ou un médecin en disant : « J'avais mal là, mais plus maintenant » ? D'autres vont mieux dès la sortie du cabinet médical, avant même d'acheter les médicaments : « J'avais tellement peur que ce soit grave, le médecin m'a rassuré, c'est étonnant je ne sens plus la douleur. » En effet, quoi de plus réconfortant qu'un docteur qui nous trouve en forme ! On s'autorise alors à aller mieux. C'est là une preuve de la force extraordinaire de notre mental et du pouvoir de l'auto-guérison. Une question me taraude désormais. Ce mental qui passe son temps à nous camoufler la vérité serait-il devenu notre allié ? Pourquoi certains guérissent et d'autres pas ? Et si tout cela tenait à notre *état d'esprit* ?

• Le pouvoir du mental

C'est en me souvenant de trois expériences qu'une hypothèse a vu le jour. À l'âge de dix-sept ans, une **verrue** poussait à l'intérieur de ma main. Enfant, j'en avais déjà eu une énorme sous le pied et je

me souvenais encore de la douleur postopératoire que j'avais éprouvée. Du coup, je refusais une nouvelle intervention chirurgicale… Mais elle grossissait semaine après semaine au point de devenir vraiment disgracieuse au bout d'un an.

Étrangement, chaque fois que mon regard se portait sur la protubérance, le mot *culpabilité* me venait en tête. Je me suis alors demandé quand elle était apparue et je me suis rendu compte qu'il s'agissait du moment où j'avais rompu avec mon petit ami de manière peu élégante. Quelque temps plus tard, j'ai fixé cette vilaine boule et, en laissant mon intuition me guider, j'ai dit : « Écoute verrue, je sais que tu es là parce que je n'ai pas mis les formes en le quittant. Oui, je me sens coupable d'avoir rompu brutalement, mais je manquais d'expérience, et maintenant j'ai compris. Je vais fermer la main et ne plus t'examiner pendant trois jours. Quand je te regarderai à nouveau, tu auras disparu. » Je me suis donc obligée à ne pas observer la paume de ma main pendant trois jours. (J'aurais pu dire deux ou quatre jours, ça n'a pas d'importance.) Je suis même parvenue à l'oublier ! Quelle ne fut pas ma surprise au terme des 72 heures lorsque j'ai découvert qu'il n'y avait plus rien au creux de ma main. Cela paraît invraisemblable – et je concède qu'il faut le vivre pour le croire –, mais je n'ai jamais oublié ma stupeur en découvrant ma peau redevenue lisse.

Deux ans plus tard, j'ai rencontré un homme qui réunissait tous les critères que je m'étais fixés *inconsciemment* pour le trouver charmant. L'ennui, c'est que nous n'étions jamais d'accord. Je l'ignorais, mais ce fut une chance. En effet, à chacune de nos disputes, j'attrapais une **cystite**. La récurrence des faits, engueulade sévère suivie de cette **inflammation**, m'a sauté aux yeux. J'ai alors fait un constat clair : puisqu'il suffisait que l'on se fâche pour que j'attrape cette infection, ça n'avait rien à voir avec les microbes, tout

était psychosomatique. Ces cystites étant des réactions à nos brouilles, je pouvais choisir de vivre nos différends autrement. Je me suis donc fait une promesse à voix haute : « À partir de ce jour, je n'aurais plus jamais de cystite. » C'est une pathologie répandue dans ma famille, et je suis désormais la seule à ne plus jamais en subir les désagréments.

L'expérience de la **préménopause** a également fait évoluer mon point de vue. Mes amies se plaignaient souvent de bouffées de chaleur, d'irritabilité, de prise de poids. Je présentais de mon côté les mêmes symptômes. En lisant les différents livres dédiés à la symbolique des maladies, je découvre qu'il s'agirait de croyances que l'on a acceptées comme étant évidentes. Il suffisait de décider que cela ne m'impacterait pas. Mais mon mental et sa cohorte de doutes me disaient que c'était peine perdue puisque ces désagréments se manifestaient déjà depuis plusieurs mois. Puis je me suis souvenue de l'expérience de la cystite et de la verrue. J'ai donc dit à mon corps à haute et intelligible voix, avec force et conviction : « Tu es assez fort pour te redresser après des événements difficiles, tu es donc assez fort pour ne pas m'embarrasser avec les bouffées de chaleur, l'irritabilité et la prise de poids. » Les symptômes ont disparu à jamais en quelques jours !

• S'adresser au corps

Vous l'avez remarqué, il est question de s'adresser à voix haute à soi-même. Parler à votre corps vous paraît difficile ? Rassurez-vous car vous le faites déjà sans vous en rendre compte. Ne vous êtes-vous jamais dit des phrases comme : « J'en ai marre de ce dos qui me fait souffrir », ou « Je ne sais plus quoi faire de ces jambes

qui refusent d’avancer », ou encore « J’en ai assez de ce gros ventre », « Mes cheveux m’énervent », « J’ai une sale gueule », « J’aime pas la peau de mon visage », « Maudit coude qui me fait souffrir » ? Inconsciemment, vous parlez à votre corps.

Dans ces cas-là, il nous vient rarement à l’idée de dire : « Merci mon dos, j’ai compris où est le problème. » J’ai ainsi fait réaliser à une personne en **surpoids** qu’elle ne cessait de critiquer ses proches en disant : « Ils me gonflent. » De même, j’ai fait remarquer à un homme qui évoquait ses diarrhées et ses colites qu’il finissait toujours sa phrase en ajoutant : « … et ça me fait chier ». « Il me donne des boutons », « J’en ai plein le dos », « J’ai les boules », « Il me casse les pieds »… sont autant de phrases qui transmettent des messages à notre organisme. Faisons attention à la manière dont nous nous exprimons en présence de notre corps et choisissons désormais de travailler main dans la main avec lui.

Pourquoi la manière dont on s’adresse à notre organisme a-t-elle un impact sur notre guérison ? Quel processus est à l’œuvre ? C’est auprès de scientifiques que je vais trouver une explication. Giacomo Rizzolatti, médecin biologiste, professeur de physiologie et directeur du département de neurosciences de la faculté de médecine à l’université de Parme, a démontré dans les années 1990 la présence dans notre cerveau de neurones miroirs. Ces neurones permettent au nourrisson de reproduire une gestuelle jamais apprise, par mimétisme. Le second intérêt de ces neurones miroirs, celui qui nous intéresse ici, est que ces cellules grises font croire à notre cerveau qu’une situation *imaginée comme étant réelle* est… bien réelle. Par exemple si je bois un verre d’eau, certaines zones de mon cerveau s’activent. Si je fais semblant de boire un verre d’eau en étant persuadé que j’avale un liquide, la même zone du cerveau entre en fonction. Il en est de même chez un tiers qui croit que je

bois. Confirmée par d'autres chercheurs en 2010, son étude montre donc que ces neurones miroirs agissent sur la perception de la réalité. Ainsi notre cerveau ne fait-il pas la différence entre une action vécue et une action simplement imaginée… comme étant réelle.

Pour vous en convaincre, faites cette expérience : imaginez une petite boule d'aluminium que vous roulez entre vos doigts. Placez-la ensuite dans votre bouche, entre vos molaires… puis serrez très fort les dents. Vous voyez ? Vous ressentez aussitôt des frissons ou une gêne, comme si la boule était réellement coincée entre vos dents… Vous n'avez pourtant fait que l'imaginer. Plus probant encore : peut-être avez-vous perçu cette sensation désagréable à la simple lecture de ces lignes. C'est là tout le pouvoir de vos neurones miroirs.

• *Le fait d'imaginer une situation comme étant réelle la rend authentique pour votre cerveau. Le pouvoir de l'intention prend alors toute sa valeur. Souvenez-vous que votre corps est composé de 0,0001 % de matière et de 99,9999 % d'énergie et d'information.* ***Le pouvoir d'intention****, c'est faire en sorte que chaque parcelle d'énergie qui se trouve dans vos atomes ait une information claire : «* ***voici la manière dont je vais guérir*** *».*

Protocole 3
S'auto-guérir

1. Vous êtes malade ? Voilà une belle opportunité de comprendre quelque chose d'essentiel : votre corps vous transmet un message à

travers un symptôme. À vous de déceler ce que signifie ce mal-être.
2. Cherchez l'événement émotionnel qui a provoqué cette maladie. Si vous n'y parvenez pas, posez-vous les questions de la page 34. Si vous ne trouvez pas de réponse ou que vous cherchez des pistes supplémentaires, consultez la symbolique des maladies du chapitre 5.
3. Parlez à votre corps : délivrez-lui une **information**. Exprimez haut et fort, avec **énergie**, votre volonté de guérir et le moyen d'y arriver. **Remerciez-le** pour le message qu'il vient de vous délivrer, par exemple en disant : « Merci mon corps, j'ai compris que tel problème émotionnel est à l'origine de cette maladie, tu peux enlever les symptômes, car je vais œuvrer pour nettoyer cette ancienne émotion. » Vous vous adresserez de cette manière aux 99 % qui vous constituent.
4. Enfin, prenez en compte le message délivré par la maladie et tenez votre promesse. Changez d'attitude. Vous avez vécu une épreuve sentimentale, familiale, amicale ou professionnelle, n'hésitez pas à solliciter un thérapeute pour vous accompagner dans cette libération.

Ces quatre étapes ont parfaitement fonctionné pour un ami qui, un matin, s'est réveillé avec un sérieux mal de dents. Malgré la prise d'antalgiques, la douleur ne faiblissait pas au point de lui provoquer des nausées. Or, d'après la symbolique, le mal de dents peut signifier que l'on ne se sent pas à la hauteur d'une mission que l'on s'est fixée. Il préparait à l'époque une exposition de photos et depuis quinze jours, il réexaminait de vieux clichés mis de côté, pour éviter un oubli. Je lui ai donc suggéré que son corps exprimait peut-être ce qu'il n'osait s'avouer : craignait-il de ne pas avoir assez de matière pour son exposition ? Abasourdi, il a confirmé mon propos. Je l'ai alors invité à remercier et à rassurer son corps. Dubitatif dans un premier temps, il a pourtant consenti à m'écouter, prêt à tout pour se

libérer de la douleur. Il a dit à haute voix et avec force : « Merci mon corps de m’avoir montré ce sentiment qui m’envahissait, cette crainte de n’avoir pas assez de belles photos pour mon exposition. Je l’ai compris, tu peux enlever la douleur. Maintenant je vais trier les tirages de qualité et je serai rassuré. » Après l’avoir remercié, il a donc promis à son corps de changer d’attitude. Trente minutes plus tard, la douleur avait disparu.

• *Il est important de tenir la promesse que vous faites à votre organisme pour le rassurer. Votre corps est votre ami le plus intime. Si vous écoutez le message qu’il vous envoie et que vous vous donnez les moyens de faire évoluer votre attitude, en complément des médicaments, vous allez guérir durablement.*

• La clé, c’est l’intention

Tant que la douleur se fait sentir – chaque matin avant de se lever, puis dans la journée, et encore le soir au coucher – adressez-vous à votre organisme. Dans certains cas, votre volonté (l’intention) sera telle, que la guérison sera immédiate. C’est ce qu’il s’est passé pour mes cystites à répétition. Intuitivement, j’ai parlé à mon corps avec détermination : « Puisque cela arrive quand on se dispute, les microbes n’ont rien à voir, et je n’en aurais plus jamais. »

Parfois, davantage de temps sera nécessaire. Il est possible que le résultat dépende de la charge émotionnelle à laquelle se réfère la pathologie.

Protocole 4
Renforcer l’intention

Vous pouvez facilement renforcer l’intention et atténuer ainsi vos douleurs. Le principe est inspiré d’une pratique chamanique :

1. Prenez une grande inspiration par le nez et imaginez que l’expiration sorte à l’endroit de la douleur, comme si l’air passait par la partie en souffrance et la nettoyait.
2. Faites cet exercice au moins dix fois de suite, en vous concentrant sur la visualisation et le souffle, et n’hésitez pas à recommencer tant que la douleur n’a pas disparu. Vous verrez, cela fonctionne !
3. Vous pouvez également utiliser une autre technique chamanique : pensez à une espèce animale que vous aimez. Un lion, un éléphant, un tigre, un aigle, un loup, un écureuil… Imaginez que cet animal prenne la taille d’un atome. Tenez-le entre vos doigts et glissez-le dans votre bouche. Amenez-le mentalement à l’endroit de votre douleur, puis imaginez ce qu’il pourrait faire pour vous aider : il lèche l’endroit pour enlever l’**inflammation**, il soulage les muscles froissés, recoud des **déchirures**, tient chaud à votre gorge… Il est votre allié et reste à l’intérieur de vous tant que nécessaire. Pensez à le remercier.

Par exemple, si une **sciatique** se réveille alors qu’un long trajet en voiture vous attend, parlez à votre corps (avec une phrase comme « je sais que j’en fais trop au point de m’oublier »), puis prenez le temps de respirer en *soufflant* l’air par là où vous avez mal. Attention, l’exercice n’est pas aussi facile qu’il n’y paraît ! Se

concentrer plus de quinze minutes sur sa respiration est un sacré challenge, car il faut empêcher le quotidien de nous envahir.

De même, si une douleur au ventre ou à la tête ne vous quitte plus en fin de journée, cherchez d'abord le message transmis par votre corps, puis faites l'exercice de respiration que nous venons de décrire, avant de le réitérer au moment du coucher. La douleur disparaîtra.

Grâce au pouvoir de l'intention, vous reconnecterez ainsi vos organes et vos tissus avec leur mécanisme de croissance. Celui-là même qui est présent en chacun de nous à l'état embryonnaire et que chaque cellule garde en mémoire. En refaisant circuler cette énergie vitale, nos tissus se restructurent : l'auto-guérison peut s'accomplir.

• *La guérison dépend de notre intention. Notre volonté de guérir est-elle sincère ? Est-elle secondaire par rapport à d'autres préoccupations ? Remettons-nous à plus tard la gestion d'un problème de santé ? Notre travail est-il plus important ? S'occuper de la famille et des enfants passe-t-il avant nous ? Trouvons-nous un intérêt dans le fait d'être malade ? Sommes-nous prêts à travailler sur nos émotions ou choisissons-nous la « facilité » en confiant à un thérapeute ou aux médicaments la mission de nous guérir ? Posez-vous, honnêtement, ces questions.*

CHAPITRE 8

Rassurer le mental

Depuis notre enfance, nous avons pris l'habitude de confier l'importante mission de nous guérir à un thérapeute. Par conséquent, il existe une probabilité pour que notre mental nous chuchote que *parler à notre corps* n'est pas une solution. Comment évacuer cette certitude et faire en sorte que notre intention soit puissante ? Il faut envoyer un message fort à notre esprit cartésien pour éviter que *la peur de ne pas y arriver* nous bloque. J'ai beaucoup réfléchi à cette question. Il m'est apparu indispensable de faire avant tout quelque chose de *normal*, *d'habituel* dans le but d'atténuer les symptômes : par exemple prendre un médicament, consulter un médecin, un acupuncteur, un homéopathe… Ce n'est qu'après avoir accompli cette étape que commence la véritable prise en charge de notre vécu émotionnel en parlant à notre corps.

• Évacuer les vieux réflexes

Un médicament peut s'avérer utile pour lever les craintes du mental, mais ce processus fonctionne aussi très bien avec un placebo, c'est-à-dire une substance sans action thérapeutique. Voici un exemple très concret. Un jour, j'ai développé un **eczéma** sous mon bras au niveau de l'aisselle. Mis à part ce petit désagrément,

j'étais en pleine forme et je ne comprenais pas le sens de cette irritation, même après m'être posé toutes les questions que nous avons vues dans les chapitres précédents. Selon la symbolique des maladies, l'eczéma peut représenter la douleur d'une séparation. Voilà une information qui évoquait des souvenirs difficiles… J'ai poursuivi ma petite investigation et me suis penchée sur ce qui était noté pour les **aisselles**. La localisation de cet eczéma n'était sans doute pas anodine. Or, cela renvoyait à la culpabilité de ne pas avoir suffisamment aidé une personne.

J'ai aussitôt fondu en larmes : je savais que j'avais trouvé la cause de ma maladie. La douleur n'était pas très importante, cet eczéma ne me piquait pas violemment, il était supportable. J'ai remercié à haute voix mon corps d'attirer mon attention sur des émotions passées douloureuses : le sentiment d'abandon vécu et la culpabilité de n'avoir pas compris qu'une personne espérait mon aide. Mieux encore, j'ai réalisé ensuite que j'ignorais à l'époque que la personne en question avait été manipulée. J'ai donc dit à haute voix que j'avais fait ce que j'avais pu et que j'étais désolée d'avoir été aveuglée par ma souffrance. Puis j'ai demandé pardon en pensée à la personne.

Consciente que mon mental pouvait freiner ma guérison (j'avais en effet peur à l'époque de me fier exclusivement au pouvoir de l'intention), j'ai complété ce protocole en prenant une substance neutre. J'ai saupoudré du talc sur la zone concernée, convaincue que mon eczéma allait ainsi disparaître. J'ai répété ces étapes matin et soir, tous les jours jusqu'à disparition complète de l'irritation… Et je me souviens encore de cette sensation incroyable en voyant l'eczéma se résorber peu à peu, puis en découvrant douze jours plus tard sa disparition totale !

Pour terminer, je n’ai pas omis de demander pardon à cette personne à haute voix, un moment très intense qui a permis à cette guérison d’être complète et définitive.

• En agissant sur le symptôme, vous rassurez votre mental. En identifiant l’émotion, vous agissez sur la cause. Ainsi vous apportez une solution sur tous les plans et vous évitez l’aspect chronique de la maladie.

• Pour un problème de santé bénin, sans douleur importante ou sans risque de prolifération bactérienne, microbienne ou virale, débranchez votre mental avec une substance qui peut agir comme un placebo à condition de la considérer (grâce à vos neurones miroirs) comme une substance réellement capable de vous aider à guérir.

L’eczéma a disparu aisément parce que je l’ai traité dès son apparition. Pour un problème de santé présent depuis de nombreuses années, le processus peut être plus long et dépendra de l’intention de chacun. Surtout, ne vous découragez pas !

• Le temps de guérison

Si l’on réagit vite après l’apparition des symptômes, si l’on en cherche aussitôt le sens, on augmente nos chances de faire disparaître rapidement la maladie. Lorsqu’on remet ces étapes à plus tard, on perd l’avantage de corréler la pathologie avec l’émotion douloureuse, et on allonge le temps de guérison, comme le montre cet exemple.

Depuis un an, un ami avait un **ongle incarné** au gros orteil droit qui le faisait terriblement souffrir. Malgré la prise d'antibiotiques, la situation n'évoluait pas et il allait se faire opérer. La veille de l'intervention, je lui ai demandé s'il souhaitait connaître le message de son corps. Intrigué, il a accepté. Je l'ai informé qu'il s'agissait de la culpabilité d'avoir pris une mauvaise décision. Il a approuvé et m'a précisé que cela impliquait sa famille. Après l'opération, et le problème ayant disparu, il a oublié de travailler sa blessure émotionnelle. Deux mois plus tard, un nouvel ongle incarné est apparu au pied gauche. Je l'ai incité à prendre des antibiotiques pour enlever ses craintes que *ça ne marche pas*, puis il a parlé à son corps en lui disant qu'il avait compris le message caché (cette peur transformée en culpabilité d'avoir pris une mauvaise décision), qu'il ne pouvait plus revenir en arrière, que c'était ainsi, qu'il avait fait de son mieux et qu'il comptait sur son corps pour guérir sans opération. L'ongle incarné s'est résorbé en quelques jours.

Lorsqu'une **maladie grave** s'installe, cela signifie que de très nombreux signes nous ont déjà été montrés et qu'on a refusé de les voir. Il ne faut pas s'inquiéter pour autant, il est toujours temps de réagir. Mais il est important de respecter le temps de la guérison avant de se convaincre que rien ne fonctionne. Nos cellules doivent d'abord se réparer. N'oublions pas qu'il a fallu des jours, des semaines voire des années à notre corps pour que la maladie s'installe depuis le problème émotionnel initial.

Pourquoi mon eczéma est-il apparu à cet instant précis ? Pourquoi n'ai-je pas eu cette pathologie lorsque je me suis sentie coupable de ne pas avoir aidé cette personne ? J'émets l'hypothèse qu'à l'époque, je n'aurais pas été en mesure d'en comprendre le message. Mon corps a donc choisi de me faire vivre cela au moment où j'étais capable d'en venir à bout.

Les 4 clés pour guérir

1. Vous avez compris le message derrière votre maladie, vous avez parlé à votre corps, vous l'avez remercié d'attirer votre attention sur un problème ancien et aujourd'hui réactivé. Vous avez identifié l'émotion douloureuse originelle et avez demandé à votre organisme d'éloigner la douleur et les symptômes. Expliquez-lui à haute voix vos actions concrètes (je vais voir tel thérapeute, je vais mettre en place tel protocole), puis visualisez le nettoyage de la partie douloureuse en l'expulsant par le souffle.
2. En complément, sollicitez un thérapeute et/ou prenez des médicaments afin de déconnecter votre mental et vous rassurer. Faites quelque chose *d'habituel* afin de mettre toutes les chances de votre côté. Sans douleur importante ni risque de prolifération, tenez-vous-en à un placebo (substance sans effet thérapeutique) comme du talc, de l'eau ou un simple sparadrap, en étant convaincu que ça va aider.
3. Réfléchissez à l'émotion mise en évidence par votre corps, et au moyen d'y remédier afin de tenir votre promesse. Cela peut concerner votre mode de vie ou vos rapports avec autrui. Pour approfondir cette question, vous pouvez entamer une thérapie (EFT, EMDR, hypnose, psychothérapie…) qui vous aidera à cerner votre blessure émotionnelle.
4. Répétez ces étapes tous les jours et donnez du temps à votre corps pour guérir.

Forts de ces principes, que pouvons-nous faire à l'avenir si un proche provoque, par son attitude, une nouvelle émotion désagréable en nous ? Palpitations, colère, haine, peur, honte… Il est probable que cela aura un impact sur notre corps. Peut-on éviter ce nœud dysfonctionnel sur notre organisme ? Bien sûr. Prenez les

devants et encore une fois, parlez à voix haute : « Merci mon corps, d'attirer mon attention avec ces manifestations qui réactivent un problème émotionnel ancien. J'ai conscience que j'ai un souci avec cette personne ou avec cette situation… et que je dois comprendre une blessure majeure. Merci de me laisser du temps pour en trouver l'origine afin de l'évacuer, et de ne pas me faire vivre une nouvelle maladie. » Pour réussir, il est primordial de tenir cette promesse.

Vous voilà prêt à réparer en profondeur les failles que la vie a gravées en vous et à ne plus perdre d'énergie. Mieux encore, vous allez en gagner !

DEUXIÈME PARTIE

À VOS POUVOIRS !

CHAPITRE 1
Votre *reset* énergétique

À certaines périodes de la vie, nous nous sentons aussi mous qu'un chamallow. Les forces nous manquent. Nos jambes ne nous portent plus. Nous sommes perdus face à l'adversité, incapables de prendre la bonne décision ou de réagir. Avant, je croyais que cela n'était qu'une histoire de volonté. C'est le décès d'une de mes meilleures amies qui m'a ouvert les yeux. J'ai mené deux ans de recherches afin de comprendre comment certains événements – un accident, un deuil, un traumatisme, l'inattention d'un parent, des phrases violentes entendues lorsqu'on était enfant – nous ont affaibli au point de ressentir aujourd'hui une fatigue chronique ou le sentiment de ne pas maîtriser notre vie. Quels sont les mécanismes à l'œuvre ?

• Retrouvez votre énergie

Il fallait commencer par comprendre l'explication de cette *difficulté à réagir*. Pour ce faire, je suis allée chercher des réponses dans des manuels de psychiatrie, de psychologie, mais également auprès des énergéticiens. Je me suis ainsi rendu compte que le corps médical et les médecines parallèles tenaient le même discours, mais avec des termes différents. Tant de similitudes, c'était

stupéfiant. Par exemple, j'ai compris que lorsqu'on est gravement blessé, le corps nous protège naturellement. Il produit des endorphines, des hormones qui réduisent notre souffrance et qui évitent ainsi l'arrêt du cœur face à trop de douleur. Lors d'un événement violent (grave dispute, menace, révélation, absence d'un parent, deuil, accident, peur, harcèlement, viol…), notre corps réagit de la même manière : il nous protège. Comment ? Lorsque la souffrance est trop difficile à supporter pour notre mental, une partie de ce mental s'échappe pour nous éviter de sombrer dans la folie. En termes cliniques, on appelle cela une sidération (nous sommes incapables de réagir) et une dissociation (nous avons l'impression de ne plus habiter notre corps, nous observons la situation comme si nous étions étrangers à nous-mêmes). Ces deux processus psychiques expliquent notamment les fréquentes pertes de mémoire de l'enfance ou les phénomènes de déni observés chez les sujets ayant vécu des épreuves importantes. Pour résumer, les psychiatres parlent de « fuite mentale », tandis que les énergéticiens évoquent une « perte d'âme ». Deux termes différents, mais une même symbolique. *Âme* est un mot capital. Sortons des préceptes religieux et considérons l'âme comme le support de notre façon de penser, de notre confiance en soi, et surtout, le point de convergence de nos énergies. Or, l'événement dévastateur que l'on vient de vivre, nous a subitement privés de tout cela. Nous avons perdu confiance en la vie, nous nous sentons *vidé de l'intérieur* et une partie de notre énergie s'échappe désormais à la suite du choc.

Notre corps étant constitué de 99 fois plus d'énergie et d'information que de matière, il est aisé de concevoir qu'une partie de ce qui nous compose soit affectée par ces traumas. Une faille s'est créée en nous, par laquelle s'échappe notre énergie vitale. Depuis, notre corps tente de réagir et de se reconnecter à sa partie

manquante. Vous comprenez alors pourquoi vous avez parfois le sentiment de vous épuiser et de ne pas avancer dans votre vie comme vous le souhaitez. La bonne nouvelle est qu'il existe des solutions pour refermer notre blessure et récupérer cette énergie perdue.

Qu'avez-vous ressenti à la lecture de ces lignes ? Un trouble vous a-t-il submergé ? Des larmes ont-elles coulé sur vos joues ? Vous venez de prendre conscience que vous êtes *perdu* face à telle situation ? Alors il est probable qu'une partie de votre âme se soit un jour éloignée de vous pour vous préserver d'une trop grande douleur émotionnelle et que tout votre être demande à redevenir entier. Les protocoles qui suivent vont bien au-delà d'une reconstruction. Ils permettent à chacun de maîtriser à nouveau l'ensemble des énergies qui nous composent.

• Recouvrement d'âme

Loan Miège, diplômée en biologie animale, médium et guérisseuse, a conçu un protocole très efficace pour récupérer notre énergie par un processus de *recouvrement d'âme*, et je l'en remercie chaleureusement[1]. Retrouver son *plein-être* permet de reprendre des forces et de considérer la vie comme on ne l'a, parfois, jamais perçue.

La convergence de nos énergies se situe de façon naturelle au centre de notre poitrine, au niveau du plexus. Mais depuis le *choc*, une partie s'est extraite hors du corps et demeure au-dessus de notre tête, sur notre côté gauche. C'est cette énergie délogée que l'on va réintégrer en nous.

Mémorisez bien les étapes décrites. Pour ceux qui ont du mal à apprendre par cœur, lisez les phrases et enregistrez-vous à l'aide de votre smartphone en prenant soin de marquer des pauses entre chaque étape afin de vous laisser le temps de les répéter à voix haute.

Protocole 5
Recouvrement d'âme après un choc

1. Créez un espace sacré : mettez-vous au calme, allumez de l'encens ou une bougie. Asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Puis prenez conscience que vous allez vivre un moment important. Rappelez-vous : le processus dépend de l'intention que l'on y met.
2. Les yeux ouverts ou fermés, imaginez une lumière blanche d'une grande pureté au-dessus de vous et qui vous entoure.
3. Conviez deux entités « supérieures ». Si vous êtes croyant, vous pouvez faire appel à Dieu, Jésus, Marie, Yahvé, Allah ou Bouddha… Si vous êtes athée, invitez l'univers, votre guide, votre ange gardien, les êtres de lumière… Leur puissance se doit d'être immense, privilégiez donc un nom dans la liste proposée. Ces deux « êtres de lumière » (appelons-les ainsi pour simplifier) se positionnent à vos côtés. Ils sont vos grands témoins, ceux qui assurent le bon déroulement du protocole. Détendez-vous. Relâchez votre dos, votre nuque, vos épaules et respirez profondément.
4. Dites à voix haute : « Je remercie les êtres de lumière [ou ceux que vous aurez choisis] de purifier toutes les parties de mon âme, maintenant, qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de moi-même ».
5. Prenez une grande inspiration, puis dites à voix haute et avec beaucoup d'intention : « Mon âme, si un jour tu as souffert et que tu as préféré prendre de la distance, sache qu'aujourd'hui j'ai conscience de ta présence et que je suis capable de t'accueillir à

nouveau et de te préserver en moi. J'invite toutes les parties d'âme qu'il me manque à s'installer pleinement et solidement au centre de ma poitrine. Mon âme, reprend ta place dans la confiance et dans l'amour. »

6. Imaginez votre partie d'âme au-dessus de votre tête, laissez-la descendre dans votre crâne, votre cou, puis au centre de votre poitrine.
7. Remerciez les êtres de lumière ainsi que votre âme.
8. Accueillez votre âme en vous reposant. Prenez soin de vous. Plus vous lui donnerez de l'amour, plus vous favoriserez cette reconnexion.

Comme on le voit, se souvenir du traumatisme n'est pas nécessaire puisque l'on évoque « le jour où on a souffert ».

Le psychothérapeute Jacques Roques m'a fait remarquer qu'une variante de ce protocole est utilisée en psychothérapie sous l'appellation de « flux lumineux »[2]. Dans celui-ci, on évoque une énergie infinie en provenance du cosmos, d'une couleur chaude et bienfaitrice qui entre par le sommet du crâne, qui se répand dans le corps et le parcourt intérieurement de haut en bas pour s'écouler par les extrémités vers la terre qui l'absorbe.

Je repense à François-Olivier Stephan, médecin, ostéopathe et homéopathe, que j'ai rencontré lors d'un colloque. À cette occasion, il m'a dit avoir lu *Les Blessures du silence*, un roman dans lequel je donne cette technique. « Arrivé au protocole, j'ai su qu'il me manquait une partie de mon énergie, c'était une certitude », m'a-t-il expliqué. Avant de poursuivre : « J'ai appris le rituel par cœur et j'ai commencé. Mais je me suis interrompu, c'était trop étrange. Je me suis couché en me disant qu'un jour peut-être… À une heure du matin, je n'arrivais pas à dormir. Je l'ai refait en conscience et en

entier. J’ai senti physiquement une énergie intégrer mon corps. Quelque chose de l’ordre d’une joie reconnectée. Ce recouvrement d’âme m’a surtout appris, en la retrouvant, qu’il me manquait bien quelque chose qui me donnait une fatigue chronique que je n’ai plus. »

Autre témoignage tout aussi fort, celui d’Anne : « Suite à vos ateliers, j’ai mis en pratique le recouvrement d’âme… Et je n’ai plus mal au ventre depuis quatre jours. Trop heureuse ! Dix ans de douleurs et je suis guérie ! J’ai le sentiment qu’un passé de souffrances est derrière moi. » « Pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme », a écrit le docteur Edward Bach.

Cette perte d’énergie qui s’exprime sous la forme d’un épuisement ou d’une maladie, peut également se manifester sous la forme d’une emprise psychologique. Malgré toute notre bonne volonté, il nous arrive de subir un harcèlement sans pouvoir y échapper, de rester tétanisé devant une mère abusive, la violence d’un père ou la perversion d’un proche. Cet état que l’on est peut-être tenté de définir comme une *dépression*, dans le sens où un vide se crée en nous, ne dépend pas d’un manque de tempérament ni d’une erreur dans notre manière d’agir, mais d’un vécu et de nos rencontres. Si l’entourage y voit uniquement un signe de faiblesse en répétant à l’envi « il suffit de dire stop, c’est pas compliqué », une *habitude au mal*, voire une exagération des faits, il se trompe. Heureusement, car nous pouvons toujours réagir et nous en sortir, par un *autre protocole*. Voyons ensemble comment.

Pour les personnes qui ont subi un harcèlement, une manipulation, une perversion, la partie d’âme qui s’est extraite après ces maltraitances n’est pas à l’extérieur de notre corps au-dessus de notre tête, elle a été prise par le manipulateur. C’est un vol ! Les

énergéticiens précisent que *notre bourreau* se nourrit de notre affaiblissement et de notre énergie perdue. Les psychiatres évoquent une *vampirisation inconsciente*. C'est ce qui crée « l'emprise ». Et cela peut venir d'un parent, d'un conjoint, d'un ami ou d'un collègue. Si cette violence (morale ou physique) est provoquée de manière répétée, cela signifie qu'il y a volonté de nuire. Il s'agit de perversion.

Cette capture d'énergie présente l'intérêt d'expliquer l'attitude des victimes : une sorte d'impuissance à réagir… qu'elles même ne comprennent pas. Pourquoi on n'arrive pas à s'enfuir malgré la violence que l'on subit ? Parce que l'autre possède une partie de notre énergie. Pourquoi revient-on vers un amour que l'on sait néfaste ? Là encore, parce que l'autre a une partie de notre énergie. Ce n'est pas le bourreau que l'on ne parvient pas à quitter, c'est notre propre part de lumière. On ne peut pas s'abandonner soi-même. Nombreux sont ceux qui m'ont raconté ne pas comprendre pourquoi ils pensent encore à l'autre quinze ans après l'avoir perdu de vue. Il ne s'agit pas d'amour. Ils sont liés à l'autre parce que celui-ci possède encore, malgré la distance, une part d'eux-mêmes. Cette perte d'âme s'opère également pour ceux qui ont subi la maltraitance d'un parent. Ils ne peuvent pas s'éloigner d'une partie de leur âme confisquée par leur père ou leur mère. Heureusement, on peut récupérer cette énergie perdue et ainsi se défaire de cette domination malsaine.

Une croyance, très répandue, consiste à penser qu'une simple prise de conscience, accompagnée de techniques pour remonter l'estime de soi, suffit à sortir de l'emprise ou du harcèlement. C'est faux dans la plupart des cas à cause du *lavage de cerveau* que l'on a subi. Ce que l'on appelle les injonctions paradoxales : l'autre nous a déstabilisés en profondeur en camouflant notamment des

reproches derrière des compliments (*elle est jolie cette robe, dommage que tu n'aies pas de poitrine*) ou en soufflant le chaud et le froid en permanence (*bouge-toi, qu'est-ce que tu es molle* et puis *repose-toi, tu verrais ta tête !*). Pour les centaines de victimes que j'ai rencontrées, le processus d'emprise a commencé à se briser dès qu'elles ont compris que l'autre leur avait volé une partie de leur énergie.

Après avoir écrit *Les Blessures du silence*, j'ai été sollicitée pour de nombreuses conférences. Lors de l'une d'elles, un homme a pris la parole car il ne comprenait pas pourquoi son fils de neuf ans était harcelé à l'école. On lui avait dit que cette situation signifiait qu'une autre personne de l'entourage manipulait l'enfant. Il ne voyait pas qui. Je lui ai donc demandé si son fils avait vécu un traumatisme durant lequel il aurait pu perdre une partie de son âme. Le père m'a alors raconté un accident très grave qu'il avait eu avec sa femme. Leur fils, âgé de six ans à l'époque, avait cru qu'ils étaient morts. Convaincu par le raisonnement, il a d'ailleurs précisé que son fils se faisait harceler depuis cet accident…

Patricia Serin, psychologue et psychothérapeute, propose une métaphore à ce sujet. Considérons-nous comme un arbre et imaginons qu'un drame crée une blessure dans notre écorce. Le trou qui se forme dans notre tronc est repéré par les manipulateurs et les harceleurs, c'est une béance dans laquelle ils vont entrer pour nous manœuvrer. Ils ne sont pas amoureux de nous, ils sont attirés par la blessure qui laisse s'échapper notre influx vital. Ce qui explique pourquoi, après avoir connu la manipulation, on retombe parfois sur le même profil de pervers. Arrêtons de culpabiliser, nous ne sommes ni stupides ni masochistes, le phénomène s'explique énergétiquement. Les victimes sont le plus souvent de belles personnes, intelligentes et tournées vers les autres. En nous

affaiblissant, les manipulateurs se nourrissent de notre perte d'énergie, ils alimentent leur propre vide, car eux aussi ont été victimes d'un traumatisme ou de quelqu'un d'autre.

• *Si l'on se fait harceler ou que cela est arrivé dans le passé, cela signifie avec certitude que nous avons perdu une partie de notre énergie à cause d'un drame, ou d'une manipulation perverse et qu'une faille existe en nous, décelable par les manipulateurs. Dans ce cas, il est impératif de faire d'abord le protocole 5 puis le 6 avec les personnes impliquées. Ces protocoles concernent* ***exclusivement*** *les adultes, parce qu'ils sont en mesure de décider en conscience si c'est le bon moment pour eux. Pour les enfants, on privilégiera un travail sur les émotions avec un psychothérapeute. S'il s'est formé en EFT ou en EMDR, ce sera un plus.*

Notez bien que ce protocole 6 peut être réalisé avec des personnes vivantes ou décédées. Si vous hésitez à le faire seul, vous pouvez demander à quelqu'un de confiance de prononcer les différentes phrases afin de les répéter après lui à voix haute. Vous pouvez également solliciter l'aide d'un thérapeute *ouvert à ces méthodes*. « Je souhaite réaliser ce protocole, pouvez-vous m'aider à le mettre en pratique ? » De nombreux médecins, psychothérapeutes et hypnothérapeutes m'ont fait part de l'utilisation qu'ils en faisaient avec leurs patients et de son efficacité.

Comment fonctionne ce protocole ? Le principe est de procéder à une forme de « troc » pour que notre partie d'âme nous soit restituée. En d'autres termes, le but est que l'autre nous rende ce qu'il nous a volé, puis de l'aider à récupérer ce que quelqu'un d'autre

lui a pris. Grâce à cet échange, nous sortons des luttes de pouvoir qui nous anéantissaient. Pour ceux qui sont emplis de ressentiments, gardez bien à l'esprit que vous ne faites pas cela pour *aider votre bourreau*, vous le faites parce que c'est **la seule manière** pour qu'il vous *rende ce qui vous appartient*.

Protocole 6
Recouvrement d'âme après une manipulation ou un harcèlement

1. Le début est le même que le protocole 5. Créez un espace sacré, détendez-vous, imaginez une lumière blanche et conviez vos grands témoins, deux entités supérieures qui vont vous assister.
2. Asseyez-vous sur une chaise et positionnez une autre chaise face à vous. Prenez conscience du moment important que vous allez vivre. Le processus fonctionne grâce à l'intention que vous y mettez.
3. Dites à voix haute : « J'invite les *êtres de lumière* [ou prononcez les noms des entités supérieures choisies] à m'assister lors de ce recouvrement d'âme avec …… [prononcer le nom de celui qui vous a pris une partie de votre âme] sous la forme d'un échange. »
4. Imaginez en pensée la personne assise sur la chaise en face de vous. Si vous n'arrivez pas à la *visualiser*, c'est qu'elle crée une résistance. Faites preuve d'autorité et dites : « Merci aux *êtres de lumière* d'obliger …… à s'asseoir devant moi. »
5. Une fois qu'il y est, dites-lui ce que vous avez sur le cœur. Parfois, on n'a jamais eu l'opportunité de le faire. Vous allez voir, cela va vous soulager.
6. Prenez ensuite une grande inspiration et dites à voix haute et avec beaucoup d'intention : « Je remercie les êtres de lumière d'ordonner à …… de me rendre la partie d'âme qu'il m'a volée, dans cette vie et dans toutes les autres. »

7. Imaginez une importante boule d'énergie qui se place entre les deux chaises. Ouvrez au maximum vos bras, puis ramenez les mains l'une vers l'autre avec un mouvement de va-et-vient d'une amplitude de cinq centimètres environ, jusqu'à percevoir une différence de sensation (fraîcheur, chaleur, vibration, air…). Les mains sont alors ouvertes devant vous, comme si elles tenaient un gros ballon (la taille diffère d'une personne à l'autre, selon la partie d'âme que l'on récupère).
8. Gardez les mains ouvertes dans cet écartement (comme si vous teniez la boule d'énergie devant vous) et quand vous avez le sentiment que tout ce que vous devez récupérer est là, entre vos mains, dites : « Je remercie les *êtres de lumière* de déposer entre mes mains toutes les parties d'âme que …… m'a volé et de les nettoyer intégralement. » Imaginez-la d'une blancheur éclatante.
9. Ramenez les deux mains, doucement vers le centre de votre poitrine, comme si vous plaquiez un gros ballon contre vous pour le faire entrer dans le creux de votre plexus. Prenez le temps d'apprécier ce moment et dites : « J'accueille mes parties d'âme afin de les préserver en moi. »
10. Dites ensuite *: « Je remercie les êtres* de lumière de donner à …… les parties d'âme qui lui ont été volées par d'autres personnes. »
11. Remerciez enfin les *êtres de lumière* de la réalisation de ce protocole. Accueillez votre âme en vous reposant et en prenant soin de vous. Plus vous lui donnez de l'amour, plus vous favorisez cette reconnexion.

À noter que ce protocole se réalise sans la présence *physique* de l'autre. Aussi fonctionne-t-il très bien avec des personnes décédées. Grâce aux neurones miroirs dont nous avons déjà parlé, le seul fait d'imaginer l'autre assis en face de vous le rend réel pour votre cerveau. Si vous ne connaissez pas le nom de votre « agresseur » ni son apparence (par exemple parce que les faits ont eu lieu

lorsque vous étiez petit, ou que vous hésitez entre deux personnes), adaptez le protocole de la manière qui suit : lors des étapes 4, 6, 8 et 10, dites « Celui qui m'a fait …… [précisez quoi] ».

N'hésitez pas à mettre en pratique cette méthode avec tous ceux qui vous ont pris une partie de vous-même, en commençant par la première personne de votre entourage qui vous aurait fait du mal, un père, une mère, un frère, puis continuez avec les relations sentimentales, amicales ou professionnelles qui vous ont *vampirisé*. Si vous avez un doute concernant une relation, l'important est d'identifier vos ressentis. Si vous êtes *perdu* face à ses actes ou à ses silences, alors cela signifie que vous avez *perdu* une partie de votre âme à cause de lui – faites le protocole. Il est normal que les sensations entre chaque *récupération d'énergie* soient différentes. Quand vous ramènerez *la boule d'énergie* vers vous, les ressentis peuvent également varier. Enfin, vous pouvez enchaîner les personnes impliquées les unes après les autres, ou n'en faire qu'une à la fois. C'est à vous de décider.

Si vous vous sentez fatigué ou qu'une petite douleur survient n'importe où dans le corps, en soirée ou au réveil, ne vous inquiétez pas. Cette libération a modifié votre énergie dans son ensemble et l'organisme doit se rééquilibrer sans les *béquilles* qu'il s'est créées depuis des années de manque. Sortez vous promener, marchez dans la nature, prenez un bain, couchez-vous tôt, observez ce qui est beau, riez et remerciez la vie.

Ces sensations diffuses sont passagères. Tout rentrera dans l'ordre, soyez-en convaincu. Si vous dormez mal la nuit qui suit, cela signifie que le protocole a réactivé des souvenirs douloureux qu'il est important d'évacuer. Il est vivement recommandé de poursuivre la démarche de reconstruction en suivant des thérapies courtes, du type EFT, EMDR, hypnose… dont les quelques séances aideront à

évacuer l'émotionnel douloureux. Autrement dit, si l'on pose l'addition protocole + thérapie, une page se tourne vraiment.

Vous allez voir, ça fonctionne ! Ce protocole repose sur le pouvoir de l'intention. Rappelez-vous, l'intention est une information claire que l'on donne avec toute notre énergie pour que les 99 % de notre corps soient impliqués.

• *Il est impératif de refaire ce protocole plusieurs fois avec chacune des personnes qui vous ont vampirisé. Car la première fois, vous cherchez vos mots, vous les lisez, vous hésitez, ou vous ne vous exprimez pas avec assez de force. Alors que la deuxième fois, quelque temps plus tard, vous vous serez familiarisé avec l'exercice, vous aurez davantage de conviction. La troisième fois vous la connaîtrez par cœur et votre intention sera bien plus puissante et les effets positifs sur votre vie seront indéniables. N'hésitez pas à refaire le protocole après quelques jours, une semaine ou deux mois plus tard. À votre rythme. Et n'oubliez pas d'écouter vos ressentis. Après avoir mis en pratique plusieurs fois ces protocoles sur le long terme, vous ressentirez une immense joie libératrice.*

L'exemple qui suit montre tout l'intérêt de reproduire ces rituels. Une jeune femme qui se faisait harceler par son frère depuis l'enfance m'a un jour confié son expérience. La première fois qu'elle a appliqué le protocole, les e-mails dictatoriaux de son frère ont cessé. La deuxième fois, sa peur s'est éloignée et ils ont pu parler face à face, *normalement*. La troisième fois, il lui a demandé pardon. Elle a d'ailleurs ajouté à ce propos : « Les choses s'apaisent tranquillement et c'est un quasi-miracle d'avoir un protocole si

puissant qui œuvre dans l’invisible et a des répercussions directes dans la matière et les relations. »

Grâce au « troc », il est donc possible que le pervers narcissique change lui aussi. Cela dépend de son degré « d’évolution ». S’il a entrepris de travailler sur ses failles auprès d’un thérapeute, il existe une possibilité pour que la partie d’âme qu’il va recevoir suffise à lui ouvrir les yeux sur son attitude nocive. Cela reste rare, mais plusieurs exemples m’ont été rapportés en ce sens. C’est important de le souligner parce qu’on entend couramment qu’il s’agit d’individus incurables. En général, une personne vole l’énergie de l’autre parce qu’on a pris la sienne quand il était petit. Le processus se poursuit alors dans un mode compensatoire. Par exemple, un parent vole l’âme de son enfant pour combler un manque car il a été lui-même volé. Faire le protocole, c’est interrompre le processus.

Gardez bien à l’esprit également que si une émotion difficile, en lien avec la manipulation subie, revient quelque temps après avoir fait le recouvrement d’âme, c’est qu’il reste des petites choses à récupérer. Dans ce cas, refaites le protocole avec la personne en question. Enfin, vous gagnerez en sérénité et vos peurs s’éloigneront. Je reçois d’ailleurs quantité de témoignages de personnes qui ne ressentent plus ce vide en elles. Cela peut s’exprimer très concrètement : certains par exemple ont cessé d’avoir toujours faim, et nombreux sont ceux qui savourent de s’abandonner enfin à un sommeil réparateur. Être entier, c’est retrouver votre vraie identité et récupérer vos pleins pouvoirs. Vous allez vous étonner en reprenant les rênes de votre vie.

Maintenant, il est temps de vous libérer de certains conditionnements dus aux épreuves de vos parents et ancêtres. La prochaine étape est déterminante pour retrouver la sérénité. Elle a changé ma vie.

1. Voir son ouvrage *À la rencontre des esprits de la nature* (Éditions Exergue, 2014).

2. Voir son ouvrage *EMDR : une révolution thérapeutique* (Desclée de Brouwer, 2016 [2e édition]).

CHAPITRE 2

Vos héritages émotionnels

Nous avons tous fait le constat de schémas qui se répètent de génération en génération. Par exemple, si notre grand-mère était orpheline de mère, il n'est pas rare de ne pas s'entendre avec notre propre mère ; ou si notre grand-père a fait faillite, d'éprouver des difficultés avec la viabilité de notre entreprise ; si notre mère a été violentée, de rencontrer des problèmes relationnels avec les hommes ; si l'une de nos tantes se plaignait d'élever seule ses enfants, de peiner nous-mêmes à avoir un enfant ; ou encore si nous portons le prénom de notre grand-oncle qui était prêtre, d'avoir du mal à trouver l'amour. Évidemment, toutes nos déconvenues ne s'expliquent pas par un lien avec nos ancêtres. Mais si l'on fait tout notre possible pour atteindre notre objectif et que le succès se refuse à nous de manière inexplicable, alors, il s'agit peut-être de « mémoires cellulaires », ce que la psychogénéalogie appelle le poids transgénérationnel. Heureusement, on va pouvoir s'en délester.

• Prenez conscience des liens du passé

De la même manière que l'on hérite de caractéristiques physiques (cheveux frisés, yeux verts…), il semblerait que l'on hérite

également d'épreuves non *digérées* de nos aïeux. D'ailleurs, en regardant à la loupe l'histoire de notre famille, on découvre souvent des similitudes. Pour éviter que les schémas se répètent, vider notre mémoire émotionnelle et nettoyer les liens du passé devient nécessaire. Si la plupart des techniques pour ce faire requièrent la présence d'un thérapeute, d'un tiers ou d'un groupe, j'ai souhaité proposer une méthode que chacun peut accomplir seul et à n'importe quel moment de sa vie.

En 2014, j'ai traversé une période existentielle difficile. Je venais de réaliser six films de 60 minutes en moins de dix-huit mois. Tous étaient présentés par Stéphane Allix, mon mari. Or, malgré cette masse de travail phénoménal que j'avais accomplie, seul son nom était retenu par les professionnels et mon entourage. Même ma famille évoquait « les films de Stéphane ». Certes, il était à l'origine du concept et nous les avions écrits ensemble, mais il était évident que j'avais un problème de reconnaissance : les journalistes m'ignoraient, je n'existais pas aux yeux du public. Pire encore, j'avais le sentiment que mon travail n'était pas valorisé à la hauteur de mon investissement.

Comment l'expliquer ? J'ai cherché qui, dans ma famille, aurait déjà rencontré un problème de reconnaissance professionnelle. Ma tante m'est d'abord venue à l'esprit. Religieuse, elle aussi écrivait, et mes parents m'avaient donné son prénom en deuxième prénom. Toutefois, la comparaison semblait s'arrêter là car elle était parfaitement reconnue pour ses publications, dans sa congrégation en France, mais aussi à l'étranger comme au Canada, en Espagne et au Brésil.

En réalité, je me trompais de cible. Je cherchais un parallèle sur le plan professionnel, alors qu'il fallait m'intéresser à ma place dans mon couple. J'ai poursuivi mes investigations et en juin 2015, grâce

à la remarque d'une amie, j'ai réalisé avoir hérité d'un patrimoine émotionnel de ma grand-mère. Dans l'ombre de son époux, elle « n'existait pas ». D'ailleurs, il avait fallu le décès de mon grand-père pour que je découvre sa présence bienveillante et qu'elle devienne ma confidente. Elle était restée tant d'années invisible à mes yeux ! Mais l'idée que cette femme généreuse, qui ne se plaignait jamais, ait pu me transmettre ce douloureux héritage m'était difficile à concevoir. Puis j'ai compris qu'elle me l'avait transmis *malgré elle*. Comme elle, j'étais bien dans l'ombre de mon mari.

Comment me libérer ? En septembre 2015, une autre amie me recommande de consulter Jean-Pierre Hermans, architecte d'intérieur et médium. Mon intuition me dicte qu'il peut m'aider. Je n'hésite pas une seconde. Au téléphone, je lui expose mon problème et aussitôt il m'indique un protocole pour nettoyer les liens de souffrance. Je l'en remercie encore. Le soir même, sans en parler à personne, je le mets en pratique avec ma grand-mère, décédée onze ans plus tôt. Quelle stupéfaction lorsque, dès le lendemain, je me suis retrouvée invitée par l'animatrice radio qui venait de recevoir mon époux. Les médias n'avaient pourtant pas changé leur manière de concevoir mon travail, je venais seulement de me libérer d'une blessure qui ne m'appartenait pas !

Lors de chaque nouveau blocage inexpliqué, j'ai continué l'exploration de ces liens transgénérationnels. Ainsi la prise de conscience de ces *héritages* s'est poursuivie au fil des ans. Et encore récemment, j'ai mis en pratique le protocole de Jean-Pierre Hermans avec mon grand-père paternel, avec lequel j'ai découvert des similitudes d'épreuves. Ce protocole de libération des héritages est proposé dans le chapitre suivant.

• *Prenons le temps de réfléchir aux difficultés de notre famille et comparons-les aux nôtres. Il est troublant de constater que la vie est un cycle sans fin qui saute parfois une génération et qui impacte aussi celle de nos enfants et petits-enfants. Les parents ne souhaitent bien évidemment pas transmettre leurs blessures à leur descendance – d'ailleurs ils n'en ont souvent pas conscience – mais retenons que notre âme les a choisies pour nous permettre de surmonter nos épreuves. Considérons notre famille comme étant les personnes prépondérantes qui vont nous permettre de ne plus être affectés par les blessures que l'on a choisies. Nous pourrons ainsi approfondir un travail sur notre lignée qui va se poursuivre toute la vie jusqu'à l'apaisement. Il est donc vain d'en vouloir à notre famille de nous avoir transmis leurs épreuves. Ils n'avaient pas les outils que vous allez acquérir.*

Prendre conscience de ces *héritages* – dès lors qu'on se donne les moyens de creuser sa généalogie – est finalement facile. À vous de faire un petit effort de mémoire en considérant chaque membre de votre famille. Mais parfois notre mental nous cache la vérité et on ne voit pas les récurrences. Dans ce cas, n'hésitez pas à faire appel à un thérapeute (psychologue spécialisé en transgénérationnel, ou par le biais des constellations familiales) pour vous aider.

Les cas qui suivent aident à mesurer l'importance de ce nettoyage émotionnel. Claudie, une amie, se plaignait de tomber amoureuse d'hommes indisponibles. Le premier, médecin, consacrait son temps à son travail. Le deuxième, marié, la maintenait dans l'espoir qu'il quitterait sa femme pour elle, mais il n'a jamais franchi le pas. Le troisième, artiste, partait sans arrêt en voyage et refusait de s'investir dans une relation sérieuse. Les suivants étaient mariés. Par ailleurs, Claudie souffrait

d’**endométriose** qui, d’après la symbolique des maladies représenterait la peur qu’un enfant vienne bouleverser le couple ou le quotidien. Elle m’a raconté que sa mère n’avait jamais aimé son mari (le père de Claudie). Follement amoureuse d’un autre, elle avait cherché à le rendre jaloux en ayant une aventure avec son meilleur ami. Lorsqu’elle a découvert sa grossesse, elle est restée à contrecœur avec le père. Jour après jour, la mère a sombré dans une sorte de fatalité morbide : « Je n’ai pas la vie que je souhaitais, le problème vient de cette grossesse, j’aurais préféré rester seule. » Inconsciemment, elle a ainsi transmis sa blessure à sa fille. Sans enfant ni relation durable, Claudie vivait donc le « rêve » de sa mère. Son corps *lui disait* (par le biais de l’endométriose) qu’elle pouvait se libérer de ce schéma émotionnel qui ne lui appartenait pas.

Parfois, la transmission est plus subtile. Emma s’est présentée à un de mes ateliers avec des problèmes de santé, en particulier des voies respiratoires (asthme). Elle a été stupéfaite de réaliser, lorsque j’ai exposé l’idée de ces liens invisibles, que son deuxième prénom, Sophie, était celui de sa marraine qui avait toujours souffert de pneumonies graves, d’**asthme** et de **bronchites** chroniques.

• La question du secret

Toute famille a ses secrets. Ils sont parfois enfouis depuis des générations parce que nous avons peur qu’ils bouleversent notre équilibre. Aussi me demande-t-on régulièrement s’il est important de les exposer au grand jour. En se taisant, on croit protéger nos proches, et nos enfants en particulier. Nous gardons le silence pour éviter la honte, pour ne pas expliquer que nous avons menti, parce que nous avons peur de décevoir, que nous ne savons pas comment

l’annoncer, ou que nous avons peut-être promis de nous taire. Or, un secret a toutes les chances d’avoir un impact sur notre vie ou celle de notre descendance. Connaître le passé de nos aïeux et des personnes dont on porte le prénom ou avec qui on a un lien spécifique (parrain, marraine), c’est s’offrir l’opportunité de comprendre nos épreuves. Bien souvent, un secret honteux à une époque l’est un peu moins des années plus tard. Il suffit de dire les choses avec le cœur telles que : « Dans la vie, après avoir vécu des moments difficiles, nous faisons des erreurs. » En disant que la personne à l’origine du fait honteux a probablement beaucoup souffert avant de commettre son impair, on lui donne le droit de se tromper. Si nos enfants sentent qu’on juge une personne, ils vont *entendre* qu’on peut les critiquer eux aussi et ils garderont leurs propres secrets.

Voilà pourquoi observer les rapports de nos parents avec leurs propres parents et leurs frères et sœurs, puis regarder les relations que nous avons avec notre famille nous permet d’intégrer cet héritage émotionnel. Posons-nous maintenant ces questions. Avons-nous coupé le contact avec notre famille ? Sommes-nous perpétuellement dans le jugement ? Sommes-nous jaloux d’un frère ou d’une sœur ? Nous sommes-nous éloignés de nos parents ? Avons-nous mis un mouchoir sur nos problèmes plutôt que de chercher à les résoudre ? Nous prenons le risque que nos enfants, plus tard, agissent de la même manière avec nous. Ne souhaiterions-nous pas de toutes nos forces que nos erreurs soient pardonnées ? Et si nous étions capables d’en faire autant pour nos propres parents ?

Par ailleurs, si l’on estime qu’un seul de nos parents est responsable de tous nos malheurs, nous allons probablement vivre des conflits avec les personnes du même sexe que ce parent. En

travaillant sur cette relation, en « détoxifiant » les traumatismes émotionnels vécus par – ou avec – ce parent, on s’offre la possibilité de cesser enfin de reproduire le cycle des épreuves de notre vie.

• *Si on ne parvient pas à raconter à nos proches un événement traumatique, on écrit une lettre et on la laisse à disposition en précisant que ceux qui veulent savoir peuvent la lire, mais qu’il est trop tôt pour les questions. Un jour viendra où ce sera possible. Ainsi on évite que le traumatisme se rejoue sur notre descendance.*

Parfois, bien malgré eux, nos parents nous font vivre exactement la même épreuve que celle qui les a terrassés durant l’enfance. Il ne s’agit évidemment pas de malveillance mais bien du poids transgénérationnel. À ce titre, je me souviens d’une histoire singulière : au début du xxe siècle, un constructeur de chantier naval fut muté à Dakar. Sa femme venait d’accoucher d’une petite fille, Madeleine. Elle suivit son mari en Afrique mais, de peur que la petite n’attrape des maladies, elle confia le bébé à la grand-mère, à Dunkerque. Madeleine souffrit beaucoup de ne pas connaître ses parents qui ne revinrent en France que dix ans plus tard. Lorsque la Seconde Guerre mondiale éclata, Madeleine était mariée et avait trois enfants. Pour fuir l’invasion allemande, le couple partit dans le Sud avec leur aînée qui avait pour mission de s’occuper de leur nouveau-née. Mais ils laissèrent la turbulente cadette, Claire, à sa grand-mère. La jeune fille en fut terriblement meurtrie. Mais alors pourquoi Madeleine n’a-t-elle pas compris qu’elle faisait vivre à sa fille l’épreuve qu’elle avait elle-même endurée ?

Rappelons-nous toujours que tant que la blessure (ici perçue comme un abandon) n’est pas guérie, elle se reproduit et elle est revécue par une personne de la famille. Si Claire continue d’en vouloir à sa mère sans comprendre qu’elle rejoue une épreuve de sa grand-mère (qui n’avait pas les *clés* pour s’en libérer), cette blessure d’abandon peut se dupliquer auprès d’un de ses enfants qui se sentira lui-même abandonné, ou avec un de ses petits-enfants, un neveu… Jusqu’à ce que quelqu’un s’en libère et, potentiellement, toute la lignée avec. Claire peut légitimement penser être la *moins aimée* des trois filles car ses parents lui ont fait vivre ce traumatisme à elle seule, mais n’oublions pas que nous avons *choisi* nos parents pour les épreuves qui vont nous permettre de guérir notre âme. Doit-on leur en vouloir pour *ce* que l’on est venu chercher dans cette vie : nous réparer et nous libérer de nos défis majeurs ? Nos frères et sœurs sont-ils responsables de ce que l’on n’a pas reçu alors que notre âme a choisi cette place dans la fratrie ?

• *C’est avec l’enfant le plus fort ou avec celui qui est le plus apte à guérir la blessure, que l’événement se rejoue.*

Ne culpabilisons plus d’avoir tant tardé à regarder nos parents et nos proches d’un œil bienveillant, nous ignorions les défis de notre âme, il y a encore peu de temps… Maintenant, libérons-nous.

CHAPITRE 3

Vous libérer enfin !

Se libérer des héritages transgénérationnels est simple grâce au protocole qui suit et que vous pouvez mettre en pratique avec :

- Les membres de votre famille qui ont vécu une épreuve que vous pouvez relier à celle qui vous freine actuellement.
- Les proches dont vous avez hérité d'une blessure émotionnelle parce que vous portez le même prénom qu'eux.
- Tous ceux qui, par la répétition des maladies au sein de la famille, vous créent des croyances « limitantes » (par exemple : « les hommes meurent à cinquante-cinq ans », « les femmes ont un cancer »…).
- Les relations avec qui vous avez eu des conflits ou des malentendus et dont vous souhaitez assainir les liens ou simplement cesser que cela vous perturbe.

En ce qui me concerne, j'ai nettoyé les liens avec ma grand-mère et un fardeau professionnel s'est envolé. Je l'ai également mis en pratique avec ma tante dont je porte le prénom afin de ne pas hériter de ses épreuves sentimentales. *Idem* avec mes parents dont j'ai vécu la réplique de certaines épreuves ou blessures. Je l'ai fait plusieurs fois avec des personnes avec qui j'étais en conflit et ces relations ont, pour la plupart, évolué de manière extraordinaire. Et même pour ceux avec lesquels la discussion est demeurée compliquée, je me surprends depuis le protocole à ressentir un recul

manifeste sur la situation et ces souvenirs douloureux. C’est un vrai soulagement.

• Nettoyez vos liens de souffrance

N’hésitez pas à apprendre le protocole par cœur. Sinon, vous pouvez le lire pour l’enregistrer sur votre smartphone en laissant des silences pour répéter les phrases à voix haute. Autre possibilité, vous pouvez demander à une personne de confiance ou à un thérapeute d’énoncer les étapes du rituel pour vous guider. Vous noterez que le début est le même que pour les précédents protocoles.

Protocole 7
Se libérer des héritages émotionnels

1. Choisissez un lieu calme, asseyez-vous sur une chaise, installez-en une autre face à vous. Imaginez la lumière blanche autour de vous et conviez vos grands témoins, ces deux êtres de lumière à vos côtés qui vont assurer le bon déroulement du protocole.
2. Conviez ensuite la personne dont vous ne voulez plus porter les fardeaux (ou celle avec qui vous avez eu des conflits) en imaginant qu’elle s’installe en face de vous. Si vous n’arrivez pas à l’imaginer, c’est qu’elle crée des résistances. Dites à voix haute : « Je remercie les êtres de lumière d’ordonner à …… de s’asseoir face à moi. »
3. Une fois que l’autre est assis virtuellement en face de vous, dites-lui à voix haute ce que vous avez sur le cœur. « Je ne comprends pas pourquoi tu m’as fait ça, ce que tu m’as fait vivre était très dur… » ou « Je n’ai rien à te reprocher, mais tes épreuves [les citer,

donner des exemples précis] ne sont pas les miennes et je ne veux plus les vivre » ou « J'ai compris ta dévalorisation, tes choix de vie, tes souffrances, tes problèmes sentimentaux, tes deuils, mais ce ne sont pas les miens et je refuse de les porter. »

4. Une fois que vous avez terminé, gardez le silence. Toutes les pensées qui vous parviennent instantanément sont en réalité ses réponses : « Il m'aurait dit que c'est moi qui ai commencé, que ça ne s'est pas passé comme ça… » Quand plus rien ne vient, cela signifie que l'autre a terminé. Si aucune pensée n'est venue, cela indique que l'autre était en accord avec vos propos.

5. Dites à voix haute, avec beaucoup d'intention : « Tu m'as écouté, je t'ai écouté. Devant témoins [citer les êtres de lumière choisis], je **demande** que les liens entre …… et moi-même soient **nettoyés** intégralement et libérés de toutes les souffrances, dans cette vie et dans toutes les autres, pour être transformés en lien **d'amour**. » Imaginez alors un lien entre votre nombril et celui de la personne qui est virtuellement assise en face de vous. Faites en sorte que ce lien devienne blanc et lumineux. Remerciez vos témoins ainsi que l'autre personne.

Le professeur Linus Pauling, Prix Nobel de chimie et Prix Nobel de la paix, a dit : « La vie, ce n'est pas les molécules, mais les liens qui existent entre elles. » Ainsi éclairés, on comprend mieux pourquoi une personne de notre famille, même éloignée, peut générer un impact sur notre santé, comme le montre l'exemple qui suit. Nelly est infirmière à Douarnenez. Une de ses collègue a un nourrisson hospitalisé, opéré pour une sténose du pylore (il régurgite ce qu'il boit). « Consciente suite à votre atelier de l'impact des liens familiaux, me confie Nelly, je lui ai demandé si dans sa famille quelqu'un avait déjà eu ce problème. Elle m'a dit que son oncle avait eu la même chose. Alors j'ai pris mon courage à deux mains et je lui ai dit d'informer son bébé que ce n'était pas son histoire et qu'il

devait se faire confiance parce qu'il pouvait s'en libérer. Elle l'a fait. Ce soir l'enfant va bien. Il a bu son biberon et l'a gardé. Il semble apaisé. Ca me bouleverse car encore hier matin, j'aurais été incapable d'identifier tout ça. »

• Coupez vos liens toxiques

Il restait un point noir dans ma vie. Des années plus tôt, un homme que j'ai connu s'est attaqué à ma famille au point de déstabiliser notre équilibre déjà fragile. Il était motivé par un dépit amoureux et ses actes m'ont dévastée. Bien entendu, il prétendait que tout était de ma faute. J'oscillais entre haine et désir de vengeance. Nettoyer les liens de souffrance avec lui était inenvisageable à l'époque. Le concernant, je n'étais pas du tout prête à entamer ce travail. Voilà l'état d'esprit dans lequel je me trouvais lorsque ma petite sœur est tombée dans le coma après une rupture d'anévrisme. Une seconde a suffi pour la faire basculer dans le néant. J'avais déjà vécu ce drame lorsque j'avais accompagné mon époux en Afghanistan. Le frère de Stéphane y était décédé lors d'un accident de voiture, quasiment sous nos yeux. Bien sûr, j'avais déjà perdu mes grands-parents, certains oncles, tantes et même plusieurs de mes amis. Mais cette fois-ci, c'était ma sœur. L'accablement, la rage puis la tristesse m'ont envahie. En même temps, mes tracas du quotidien m'ont soudain semblé bien dérisoires. Tout au long de son coma, et au fil de mes visites jusqu'à son décès, j'ai alors pris conscience de la colère omniprésente que je conservais envers mon ex. Un sentiment qui me maintenait dans la rancœur et noircissait mon horizon. Il était vital de m'en libérer. Mais comment faire ? Je me suis alors souvenue du protocole de

nettoyage des liens de souffrance et d’une version plus *déterminée*. Concernant ces relations toxiques, il ne s’agit plus de *demander*, mais *d’ordonner*. On ne *transforme* plus les liens de souffrance, on les *coupe*. On ne choisit pas *l’amour* comme finalité, mais la *paix*.

En le mettant en pratique, j’ai senti physiquement un poids quitter mon corps. J’ai su que je venais d’atteindre une étape déterminante de ma vie : réussir à couper le cycle infernal qui nous reliait dans un conflit sans fin. Et cette évolution vers la sérénité, je la dois à ma sœur défunte.

Ce protocole peut être mis en pratique avec :

- Les personnes (vivantes ou décédées) qui vous ont fait souffrir ou vivre de multiples épreuves et dont vous vous êtes, chaque fois, remis difficilement.
- Ceux qui vous accablent et vous critiquent sans arrêt, avec volonté (parfois inconsciente) de nuire.
- Les personnes qui vous ont violenté, violé, traumatisé.

Protocole 8
Couper les liens de souffrance

1. Le début est toujours le même : allumez une bougie, installez-vous au calme, prenez deux chaises, imaginez la lumière blanche et invitez deux entités supérieures pour vous assister.
2. Conviez la personne avec laquelle vous avez vécu ces conflits multiples ou des traumatismes en imaginant qu’elle s’installe en face de vous. Si vous n’arrivez pas à l’imaginer, c’est qu’elle crée des résistances. Dans ce cas, dites à voix haute : « Je remercie les *êtres de lumière* [ou citez le nom de ceux que vous avez choisis] d’ordonner à ……… de s’asseoir face à moi. » Si vous ne

connaissez pas le nom de la personne qui vous a fait du mal, remplacez le nom par « celui qui m'a fait ……… ».

3. Une fois que l'autre est assis *virtuellement* en face de vous, dites-lui à voix haute ce que vous avez sur le cœur : « Je ne comprends pas pourquoi tu m'as fait ça, ce que tu m'as fait vivre était atroce… » Par fois vous n'avez jamais eu l'opportunité de *vider le sac*, profitez-en. Reconnaître sa douleur, la présenter à l'autre sans crainte et sans retenue, c'est comme mettre au grand jour un secret, il cessera de vous dévaster.

4. Une fois que vous avez terminé, restez silencieux. Là encore, toutes les pensées qui vous traversent sont ses réponses. Quand plus rien ne vient, cela signifie que l'autre a terminé

5. Dites à voix haute avec beaucoup de force et d'intention : « Tu m'as écouté, je t'ai écouté. Devant témoins [citez les êtres de lumière choisis], **j'ordonne** que les liens de souffrance entre ……… et moi-même soient **coupés** dans cette vie et dans toutes les autres pour être transformés en lien de **paix**. » En prononçant cette phrase, imaginez des ciseaux qui coupent en conscience le lien de souffrance qui relie votre nombril à celui de la personne. Terminez en remerciant vos *témoins*.

Il existe bien sûr d'autres techniques qui se rapprochent de ce protocole, mais l'intérêt de celui-ci est que nous avons deux *alliés* puissants qui nous assistent tout au long du processus. Leur aide sera précieuse si l'autre montre une forme de résistance.

Gardez à l'esprit que vous n'avez pas coupé les liens, vous avez coupé les *liens de souffrance*. C'est important de le préciser pour les personnes qui sentiront la nécessité de le mettre en pratique avec un père, une mère ou même un frère ou une sœur. Comme pour tous les protocoles énergétiques, parlez à voix haute et n'hésitez pas à le faire plusieurs fois pour renforcer l'intention. La deuxième fois, vous serez plus sûr de vous. La troisième fois, l'énergie avec

laquelle vous prononcerez les phrases donnera des résultats supérieurs. Et refaites-le dès que des reliquats de problèmes surviennent. Une fois que vous vous sentirez libéré du poids de cette relation, vous pourrez faire ce rituel avec une autre si besoin.

Ce protocole est un langage d'âme à âme. L'autre n'est pas présent physiquement mais une partie en lui a entendu nos propos. Parfois, cela a un impact majeur sur la relation qui lie les deux personnes et on est surpris d'observer l'autre qui évolue. D'autres fois, il n'agit que sur nous-mêmes, mais nous ne sommes plus blessés par ses agissements, la peur s'éloigne. Personnellement, j'ai vu ma haine et mes rancœurs s'évaporer, allégeant ma vie de manière considérable. Cela a eu un impact immédiat sur mes relations avec mes proches. Les épreuves se sont éloignées. Je m'étais libérée.

Si le protocole ne marche pas, posez-vous les bonnes questions : êtes-vous sûr d'avoir mis la bonne intention en répétant les phrases ? L'avez-vous refait plusieurs fois ? Il est possible que vous ne soyez pas conscient d'un événement difficile survenu durant votre enfance, événement qui nécessite un recouvrement d'âme au préalable. Dans ce cas faites le protocole 5 (si c'est après un choc) ou le protocole 6 (si un proche vous a agressé moralement ou physiquement) avant de couper les liens de souffrance avec ces personnes puis avec celles dont vous voulez vous libérer.

Pour se libérer des liens de souffrance, deux protocoles s'offrent à vous :

- ***Le protocole 7*** *pour nettoyer le lien avec un parent (vivant ou décédé) afin de se libérer d'un héritage émotionnel ou transgénérationnel et ne plus subir le poids de leurs épreuves. Même chose avec le proche ou l'ancêtre dont vous portez le prénom. Vous pouvez également nettoyer les liens avec les personnes de l'entourage (amical, professionnel, sentimental) afin que les rancœurs, les désagréments et les disputes ne vous pèsent plus et que vous cessiez de leur faire vivre votre blessure en retour.*

  Le protocole 8 *pour couper les liens de souffrance, uniquement dans le cas de liens destructeurs, ou de violences morales ou physiques, ce que l'on appelle les « relations pathologiques » : c'est-à-dire lorsque la personne agit dans l'objectif de vous faire du mal, de vous nuire, voire de vous détruire, dans un cercle infernal. Il est également recommandé de le mettre en pratique avec toutes les personnes avec qui vous avez fait un recouvrement d'âme (chapitre précédent) de manière que l'emprise cesse et que les souvenirs traumatiques ne vous affectent plus.*

  Permettez aux protocoles d'infuser en vous. Donnez-vous du temps entre chaque série. Agissez en conscience et sans frénésie.

Terminons avec ce dernier exemple : lors d'une conférence en Belgique, un couple d'une soixantaine d'années approche. Le mari prend la parole : « Vous n'imaginez pas comme nous sommes heureux de connaître ce protocole. Ma femme a une mère horrible qui s'est débarrassée d'elle alors qu'elle était petite. » La femme essuie ses larmes et ajoute : « Elle m'a mise en pension alors qu'elle a gardé mes frères auprès d'elle. Je n'ai pas pu revenir à la maison avant d'être mariée. Elle est toxique. Ma sœur aînée est morte alors

qu'elle avait quelques jours, celle qui est née juste après moi est morte aussi. Même nos trois petites chattes sont mortes très vite. Maintenant mes propres filles me reprochent de ne pas connaître leur grand-mère. Aujourd'hui encore, elle continue à me faire du tort. Je vais faire le protocole et j'espère que je cesserai de souffrir, je ne veux plus jamais entendre parler d'elle. » Sa colère est palpable. Mes intuitions me donnent parfois des informations étranges mais je les écoute sans me poser de questions. Je dis alors à cette dame : « Et si la maison dans laquelle habitait votre famille était une maison néfaste pour tout ce qui est petit et féminin ? » (Ces phénomènes ont été notamment démontrés par le biologiste Rupert Sheldrake qui a mis en évidence la présence de *champs morphiques* qui contiennent une information récurrente et qu'il appelle la *mémoire de l'univers.* Ce que les parapsychologues nomment la *mémoire des murs* lorsque l'information est liée à un drame survenu dans un lieu de vie.) « Et si votre mère, au lieu de vous extraire de la famille, vous avait éloignée d'un lieu qui a tué vos deux sœurs et les petites chattes ? C'est inconscient, bien entendu. Mais elle vous a peut-être rendu le plus beau des services : elle a fait ce qu'il fallait pour que vous puissiez vivre en vous écartant d'une maison nocive pour vous. Une fois que vous êtes devenue jeune-femme, vous avez pu revenir. » La dame se met à trembler et porte la main à sa bouche : « Cela me parle tellement. J'ai toujours cru que je ne pourrais jamais lui pardonner, je sais maintenant que je vais y arriver. »

Combien de personnes m'ont raconté qu'en lisant ce protocole, avant même de le mettre en pratique, elles avaient senti un soulagement palpable en elles. Comme si le processus était déjà à l'œuvre. Je suis convaincue que cette dame, au moment où j'ai décrit le procédé en salle, a commencé à intégrer le rituel en elle, raison pour laquelle ce changement d'attitude a été possible, si

rapidement. Libérés de nos blessures, notre haine et notre colère s’éloignent.

CHAPITRE 4

Levez vos blocages

Pas à pas, vous poursuivez votre chemin de guérison. Vous vous êtes lavé dans le ruisseau de la libération de vos fardeaux émotionnels, et vous ne portez plus ceux qui ne vous appartenaient pas. Mieux encore, vous avez refermé les failles générées par des blessures que vous avez désormais identifiées. Après tant d'épreuves, vous voilà debout, différent à jamais et surtout, plus fort. Votre existence a pris une direction positive, et vous vous surprenez à penser différemment. Vous n'êtes plus celui qui se croyait victime des autres ou de la vie en général. Une partie de vos souffrances se sont envolées, du coup vous ne comprenez pas que certains blocages persistent. Notez ici tout ce qui n'est pas fluide, les rêves que vous n'arrivez pas à atteindre ou tout ce qui n'avance pas correctement dans votre vie :

– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .

Ces freins proviennent soit d'héritages émotionnels soit de culpabilités liées à votre petite enfance.

• Se détacher des blocages hérités

Pour éliminer ceux qui proviennent de votre famille, identifiez vos blocages (professionnels, financiers, familiaux, sentimentaux) et déterminez s'il s'agit :

- D'un manque de reconnaissance par les autres.
- D'un problème de place dans le couple, dans la famille, professionnellement (vous n'arrivez pas à exister par vous-même, vous êtes *invisible* ou dans l'ombre de…).
- D'un problème de légitimité (envers vous-même), vous ne vous donnez pas droit au bonheur, à la réussite, à la fierté, à l'abondance.

Maintenant, notez les échecs, les drames et les épreuves majeures de vos parents, grands-parents et ceux dont vous portez le prénom.

– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .

Comparez-les aux vôtres et voyez les cycles qui se rejouent, puis nettoyez les liens de souffrance avec ces personnes en utilisant le protocole 7.

Les blocages que l'on vit au quotidien peuvent également provenir d'une culpabilité, ce sentiment pernicieux qui s'impose à tout bout de champ, même lors de succès et qui agit en nous freinant.

• Exit la culpabilité !

Certains tempéraments sont plus enclins à se sentir coupables. Personnellement, j'ai dû être saint-bernard dans une vie précédente, ces gros chiens poilus que la gendarmerie utilisait autrefois pour retrouver les personnes égarées et que l'on représente encore avec un tonnelet d'alcool autour du cou. Comme eux, je ne supporte pas de voir quelqu'un souffrir. J'ai une empathie de papier buvard triple couche. Cette propension à me sentir coupable face au malheur des autres a été accentuée par la présence de personnes qui, tout au long de ma vie, m'ont répété que tout était de ma faute. Mais j'étais la première à m'autoriser à penser ainsi !

Le processus est connu : tant qu'on se sent coupable, les autres le perçoivent et nous accusent volontiers. La suite est d'une logique imparable, sans s'en rendre compte, on se *punit* en se refusant tout ce à quoi chacun aspire : amour, bonheur, reconnaissance et succès. Et oui, s'auto-convaincre que l'on mérite la gloire ne suffit pas pour y accéder. Des freins puissants agissent en nous. J'ai constaté que les personnes qui se plaignent de ne pas avoir une vie à la hauteur de leur engagement dissimulent un profond sentiment de culpabilité. Décryptons donc les cinq principales situations qui génèrent la culpabilité.

1. On a déçu un proche (ou on croit que c'est le cas)

Parce qu'on a menti, eu de la colère, on a oublié quelque chose qui importait pour l'autre, on a trompé l'autre volontairement ou pas. On a fait du mal à quelqu'un par négligence ou on croit que c'est le cas.

On n’a pas tenu nos engagements (chercher du travail, arrêter l’alcool…).

2. On n’a pas pu aider quelqu’un, y compris soi-même

Par exemple, à cause de notre absence, d’une phrase espérée mais que l’on n’a pas dite, d’un mauvais conseil, d’un manque de réaction face à une maltraitance, d’une impuissance devant la douleur d’un proche…

3. On a causé la perte d’une personne (ou on croit que c’est le cas)

Lors d’un accident causé par erreur ou inattention ou parce qu’on a dû faire un choix pour sauver une personne (y compris soi-même), ou encore si notre mère est décédée lors de notre naissance, ou qu’on a gardé un secret pour protéger quelqu’un et que cela a détruit une autre vie…

4. On a reçu plus qu’un autre, on a fait du mal en croyant bien faire

Si on est le préféré de quelqu’un, si on a reçu plus que l’autre, si on pense que notre bonheur et notre succès vont faire de l’ombre à quelqu’un, si on est seul à être en vie après un événement grave…

5. On a blessé quelqu’un volontairement

On a fait du tort à une personne par méchanceté, pour lui nuire ou par intérêt, parce qu'on a agi égoïstement ou parce que l'on souffrait trop et aujourd'hui le remords nous étreint.

Comment se libérer de notre culpabilité ? Il suffit de se reconnecter avec quelqu'un que nous connaissons tous mais que nous avons oublié : notre « enfant » intérieur. Il est cette partie en nous qui, à l'origine, était pleine d'enthousiasme, de vie et de curiosité, mais qui s'est fêlée suite à de simples remarques puis des épreuves à répétition. Nous allons chercher le moment où l'ombre s'est dessinée sur notre visage afin d'y faire renaître la lumière. Ce sont souvent des situations qui semblaient banales, sans grandes conséquences *apparentes*, et notre entourage aura du mal à les considérer comme étant la base de notre mal-être. Nous sommes vraiment seuls à mesurer la détresse vécue à ce moment-là.

Notez toutes les culpabilités ressenties durant votre vie, quel que soit l'âge où cela est arrivé, sans chercher à les hiérarchiser.

– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .
– . . . .

Entourez la culpabilité la plus douloureuse, celle qui vous tourmente le plus. Si elle est actuelle, elle est la réplique d'un séisme survenu bien plus tôt. Cherchez alors dans la petite enfance une situation douloureuse où vous avez vécu le même type de culpabilité. Remontez le plus loin possible, il s'agit de trouver la toute première. Sans souvenirs précis, consultez un kinésiologue. Cette

pratique occulte le mental et permet, grâce au réflexe musculaire, de faire parler votre corps en lui demandant précisément : à quel âge ai-je vécu ma première culpabilité ? Cela aidera vos souvenirs à ressurgir.

• Consolez votre « enfant » intérieur

Vous avez identifié l'événement qui a déclenché votre culpabilité. Il est temps d'évacuer ce sentiment. Comment faire ? Comme en hypnose, je vous propose de « revisiter » le passé pour modifier l'événement en question à tout jamais. N'oublions pas qu'en raison de nos fameux neurones miroirs, le cerveau ne fait pas la différence entre une situation réelle et un exercice imaginaire, s'il est perçu comme étant réel. En mettant notre imagination au service de notre intention, nos souvenirs douloureux vont cesser de nous influencer.

Protocole 9
Notre consolation

1. Vous avez identifié une culpabilité majeure. Si vous hésitez entre deux, choisissez la plus ancienne, même si elle vous paraît moins importante. Imaginez-vous aujourd'hui tel un « Grand vous » en compagnie de « Petit vous », c'est-à-dire vous à l'âge où l'événement douloureux s'est produit. Mettez votre nom à côté de « Petit » et « Grand ». Par exemple, dans mon cas, je dis « *Grande Natacha* est en compagnie de *Petite Natacha* ». Tel un adulte qui prendrait soin d'un enfant en difficulté, *Grand vous* va vers *Petit vous*

avec bienveillance, en le prenant dans ses bras pour lui faire un câlin.

2. Grâce à votre imagination, *Grand vous* prend par la main *Petit vous* et l'amène à l'endroit et au moment exact où vous avez vécu cette culpabilité dans l'enfance. L'autre personne qui a généré ce sentiment est présente dans vos pensées, comme si elle était réellement là.

3. Racontez à voix haute les événements comme si vous les reviviez. Au moment où la culpabilité entre en jeu, posez-vous les questions suivantes : Qu'aurais-je souhaité faire ? Comment aurais-je aimé que l'autre réagisse et qu'aurais-je voulu qu'il dise ? Imaginez l'attitude que l'autre aurait pu avoir afin de ne pas vous faire sentir coupable (même si ça vous paraît inconcevable) et racontez cette suite embellie. Cette version doit être très agréable pour que *Petit vous* cesse d'avoir de la peine.

– Si vous avez fait du mal à une personne, intentionnellement, par négligence, égoïsme ou en raison d'un mal-être, *Petit vous* demande pardon à *Grand vous* pour les causes de cette culpabilité. Il remercie *Grand vous* de lui avoir permis de prendre conscience de ses actes.

4. Après avoir relaté cette histoire idéale, *Grand vous* rassure *Petit vous* en considérant l'événement avec du recul. Excusez *Petit vous*, en y mettant beaucoup d'intention. Par exemple, avec des mots tels que :

– Tu as fait de ton mieux compte tenu de ton âge.
– Si tu avais su, tu t'y serais pris différemment.
– Tout le monde fait des erreurs, c'est comme ça qu'on apprend.
– Tu as réagi ainsi parce que tu t'es senti en danger, oublié.
– Tu étais trop jeune pour comprendre l'attitude de ………
– Tu n'y es pour rien d'avoir reçu plus que ……… Son âme a *choisi* sa place dans la fratrie pour apprendre de ces épreuves.
– Il est mort parce que c'était son heure. Quelque part, je devais vivre cette épreuve pour avancer sur mon chemin d'âme.
– J'ai été maladroit, j'ai mal agi ou j'ai dit des choses terribles à ……… mais aujourd'hui j'ai changé et je me suis excusé.
– N'oublie pas que l'âme de tes enfants, de ta sœur, de tes parents [les proches avec qui vous avez vécu cette culpabilité] a choisi

de s'incarner dans cette famille afin de dépasser certaines épreuves.

5. *Grand vous* finit en disant à haute voix à *Petit vous* : « Tu es venu au monde pour apprendre de tes erreurs et de tes épreuves, et tu vas apporter des choses essentielles autour de toi. Il faut te pardonner, tu es digne d'être aimé et tu as droit au bonheur. Plus tu seras heureux, plus tu pourras inspirer la joie autour de toi. Je serai toujours là pour toi, sans te juger, tu n'as plus besoin du regard des autres pour avancer. Tu ne m'as jamais déçu et je prendrai toujours soin de toi. Je t'accepte tel que tu es. Je t'aime inconditionnellement et pour toujours. »

Remarque : il est important que votre *Grand vous* arrive à convaincre votre *Petit vous* qu'il n'est plus seul et qu'il l'aimera toujours, sans condition. Il faut trouver les mots pour réparer le mal-être et enlever la colère, la peur de mal faire, le mal de vivre, la culpabilité, la honte, les sensations d'abandon et les angoisses de cet enfant qui a souffert. Ici vous n'avez pas besoin d'apprendre les phrases par cœur, restez spontané. Si les larmes coulent, c'est la preuve d'une belle libération.

Si vous ne parvenez pas à faire cet exercice seul, vous pouvez demander à un thérapeute en hypnose, en somatothérapie, en EFT, en EMDR ou en sophrologie (toutes les techniques qui travaillent sur la gestion des émotions) de vous assister dans cette démarche de *Petit* et *Grand vous*.

Les exemples qui suivent permettent de comprendre combien la culpabilité agit comme un frein puissant et impacte notre vie sur des plans très différents.

Absence de succès professionnel

Chloé est auteure d’ouvrages de développement personnel. C’est bien connu, on peut être excellent conseiller et peu efficace pour soi-même. Aussi fait-elle appel à mon aide car elle se sait engoncée dans une culpabilité sans fin qui handicape son bien-être ainsi que le succès de ses livres. Le souvenir de cette émotion remonte à ses quatre ans. Son père venait d’acheter un tube de colle et l’avait posé sur un guéridon de valeur. Le repas achevé, elle a couru, émerveillée, vers le pot de colle, l’a ouvert et en a fait tomber quelques gouttes sur le meuble. Ses parents s’en sont rendu compte et l’ont grondée très sévèrement en critiquant sa curiosité. Cela peut paraître dérisoire, mais revivre cet instant est très pénible pour Chloé. Lorsqu’elle me raconte cette épreuve, elle est en larmes. Je lui demande donc d’imaginer Grande Chloé, aujourd’hui, prenant par la main Petite Chloé à quatre ans qui raconte l’histoire jusqu’au moment fatidique. Puis nous avons l’échange suivant :

– Qu’auriez-vous souhaité que vos parents disent quand ils ont découvert la colle sur le meuble ?

– Que ce n’était pas grave…

– Ce n’est pas assez pour réparer. Imaginez qu’ils s’excusent de vous avoir fait de la peine.

– Oh, pas mes parents. Ils étaient très durs, envers eux-mêmes aussi.

– Qu’est-ce que vous auriez aimé qu’ils disent, même si ça ne correspond pas à leur tempérament ? »

Elle a alors imaginé son père parlant à la Petite Chloé : « Ce n’est pas grave, on va tout nettoyer. On est désolé de t’avoir fait de la peine, excuse-moi d’avoir réagi comme ça. » Dans son idéal, sa mère a ajouté : « C’est bien d’être curieux, c’est ce qui amène la joie. On t’aime et ne t’en fais pas. C’est en faisant des erreurs que

l’on apprend. » Je lui ai demandé de visualiser ses parents en train de la serrer fort contre eux. Puis elle a prononcé cette phrase comme si Grande Chloé s’adressait à Petite Chloé : « Je t’aime inconditionnellement, quoi que tu fasses et malgré tes erreurs, je ne te jugerai jamais et je serai toujours à tes côtés, tu as droit au bonheur et au succès. » Quinze jours plus tard, j’ai vu sur Facebook qu’un de ses livres, pourtant sorti deux années auparavant, ne cessait de recevoir des commentaires très élogieux de nouveaux lecteurs. Elle est devenue nettement plus joyeuse, puis son éditeur lui a commandé deux autres titres, coup sur coup. La culpabilité l’avait quittée, elle pouvait avancer plus sereinement dans la vie.

Le droit au bonheur

Josselin interrompt son travail sans arrêt à cause de maladies chroniques : **gastro**, **rhume**, **migraine**, parfois parce qu’il est inquiet de symptômes qui… disparaissent dès qu’il est arrêté. Pourtant il adore son métier et ne comprend pas pourquoi il tombe tout le temps malade. En analysant sa culpabilité, il comprend qu’il a le sentiment de décevoir son patron. Pour s’en défaire, il est allé chercher dans la petite enfance un moment où il a vécu cette culpabilité d’avoir déçu *l’autorité*. Très vite, il s’est souvenu de l’événement clé : un jour, à l’âge de six ans, tandis que sa mère était hospitalisée après une opération, son père lui a demandé de surveiller une soupe sur le feu car il devait faire un saut à son travail. Mais ce dernier a tardé à revenir. Au bout d’un moment, Josselin, inquiet, a quitté la cuisine pour voir par la fenêtre du salon si son père revenait. La soupe s’est mise à déborder, Josselin, croyant bien faire, a essuyé avec un chiffon… qui s’est enflammé. Très vite, une partie de la cuisine a brûlé. Lorsque le père est arrivé, il a hurlé sur

l'enfant, et Josselin raconte que son père a dû travailler beaucoup plus pour payer la nouvelle cuisine… Aussi s'est-il dit : « Si je n'avais pas existé, ça ne serait pas arrivé, il n'aurait pas été obligé de travailler autant, tout est de ma faute. » Or, ce sentiment affecte encore sa vie : une partie de lui est restée bloquée à l'âge de six ans, en cet enfant qui croit que son père s'est épuisé au travail par sa faute.

Depuis, il *se punit* en attirant des situations (maladies) qui interrompent ses moments de bonheur. Comme dans le protocole décrit précédemment, Grand Josselin a expliqué à Petit Josselin qu'il s'est senti coupable à cause de la fureur de son père. Il lui a dit qu'il n'y était pour rien et qu'il n'aurait jamais dû rester seul à six ans. « Tu as agi ainsi en raison de ton inquiétude qui était bien légitime. » Grand Josselin a demandé à Petit Josselin : « Comment tu aurais voulu que notre père réagisse ? – Qu'il ne crie pas, qu'il s'excuse de m'avoir fait attendre et qu'il m'assure que ce n'était pas de ma faute. » Josselin a alors prononcé ces mots et il a fait ajouter à son père : « C'est super, la cuisine était laide, grâce à cet accident on va en avoir une neuve, maman en rêvait. Je suis désolé mon fils d'avoir créé autant de dégâts dans ta vie à cause de mon absence et de ma réaction. Excuse-moi, je n'ai pas compris qu'en plus tu as dû avoir très peur. Je t'aime fort. » Depuis, Josselin a cessé de tomber malade et a repris son activité professionnelle en toute sérénité.

- *Cet exercice sur nos premières culpabilités nettoie les suivantes, qui sont des répliques de la première blessure. Si elles ne s'effacent pas de notre mémoire et laissent des traces douloureuses, on revisite les suivantes de la même manière, même si elles sont plus récentes.*

Un problème de santé

Laurent se plaît dans son travail et dans sa vie en général. Il y a six mois, il a travaillé sur sa blessure du rejet. Il a compris qu'il devait arrêter de faire vivre cette blessure autour de lui et pour lui-même. Voilà pourquoi il ne saisit pas pourquoi depuis dix jours, il a une rougeur sur la poitrine, au niveau du cœur, qui ressemble à un début d'eczéma. Je lui propose de se pencher sur les événements qui se sont déroulés juste avant l'apparition des premières rougeurs. Il se souvient d'une dispute avec sa sœur, qui l'a excessivement critiqué et qui refuse de maintenir un dialogue cordial avec lui. Je l'invite à chercher une culpabilité ancienne durant laquelle il se serait senti rejeté. L'ennui est qu'il ne se souvient de rien. Il me cite juste une anecdote qu'on lui a souvent racontée, en riant : à la naissance de sa sœur, chaque fois que ses parents s'occupaient d'elle, il faisait une bêtise. Grand Laurent a donc parlé à Petit Laurent et l'a rassuré en lui disant : « Je serai toujours là pour toi et je prendrai soin de toi, même si nos parents ne peuvent pas s'occuper de toi. Je ne te rejetterai jamais, tu n'as pas besoin du regard des autres pour avancer et je t'aime inconditionnellement, quoi que tu fasses. » Le soir même, le problème de peau perdait de son intensité. Il n'avait plus aucune trace au bout de trois jours, sans l'aide d'aucun traitement.

• *Si vous ne vous souvenez pas d'un événement culpabilisant de la petite enfance, penchez-vous sur ce que votre famille raconte sur vous en riant, sans se rendre compte que cela cache une blessure de culpabilité. Quels mots sont utilisés dans votre famille pour parler de vous lorsque vous étiez enfant ?*

Manque de reconnaissance et de bien-être

Gérard est directeur des ressources humaines pour une entreprise importante. C'est un homme brillant qui gagne fort bien sa vie. Mais au fond, il regrette de n'avoir pas accompli un rêve : travailler pour d'importantes multinationales à l'étranger. À quelques mois de la retraite, il tombe gravement malade alors qu'il jouit habituellement d'une excellente santé. En cherchant d'anciennes blessures de culpabilité, il a constaté qu'il se croyait responsable de la mort de son cousin, écrasé par une voiture tandis qu'ils jouaient ensemble lorsqu'ils étaient enfants. Il a compris qu'il s'était toujours plus occupé des autres que de lui-même et que, vraisemblablement, il se *punissait* en se refusant une réussite à la hauteur de ses ambitions. Quant à sa santé, cette même culpabilité le privait d'une source de liberté et de bonheur que lui offrait sa future retraite. Pour se libérer, Grand Gérard a dit à Petit Gérard : « Si c'était toi qui étais décédé, voudrais-tu que ton cousin soit triste et qu'il s'empêche d'être heureux ? Bien sûr que non. Alors profite du bonheur, tu n'es pas responsable de sa mort. N'oublie pas que c'est son âme qui a décidé de s'en aller. » Notons que, dans son cas, Gérard a été contraint de refaire plusieurs fois le protocole pour que la culpabilité s'éloigne vraiment. Il a alors envisagé de se retirer de la vie professionnelle, soulagé et en bonne santé. Ironie du sort, trois mois avant de prendre sa retraite, un de ses anciens employeurs lui a finalement proposé de prendre la tête d'une importante ONG à l'étranger.

Vous pouvez également faire cet exercice entre Grand Vous et Petit Vous et revisiter le passé en l'embellissant, pour n'importe quelle émotion déplaisante : colère, frustration, honte, peur, angoisse. Il suffit de chercher dans votre petite enfance la première

fois que vous avez ressenti la même émotion, puis d'imaginer la revivre aujourd'hui. Au cours de cette démarche, prenez soin de vous, rassurez-vous, dorlotez-vous, prononcez les mots qui réparent ce sentiment comme vous le feriez avec un enfant que vous aimez.

• *En réécrivant l'histoire de l'événement qui a généré notre culpabilité, notre mental cesse de l'intégrer comme un traumatisme. Ce retour sur le passé, qui ne dure que quelques minutes, enlève pour toujours les schémas qui nous limitaient et soulage le reste de notre vie.*

CHAPITRE 5

Le pouvoir secret du pardon

Tous les manuels de développement personnel sont unanimes : pardonner serait la clé. Pardonner aux autres bien sûr, mais aussi se pardonner. Quand j'ai commencé à m'intéresser au pardon, j'ai d'abord cru qu'il s'agissait d'un concept à la mode mélangeant valeurs judéo-chrétiennes et bouddhisme. Au-delà de la morale, je ne voyais pas l'intérêt du pardon. Mais surtout, je ne comprenais pas ce que j'avais à me pardonner.

Mais au fil de ce travail sur moi-même, j'ai complètement changé de point de vue. J'ai découvert le sens des épreuves, intégré qu'il s'agit de cycles qui se rejouent, de blessures héritées de mon enfance ou de mes ancêtres. J'ai compris que mon âme avait attiré ces personnes et ces situations délicates pour me donner une chance de m'en délivrer. Sans chaos dans ma route, sans coups durs ou malveillances, aurais-je cherché à me reconstruire ? Aurais-je essayé de panser mes plaies et de colmater mes failles ? Ma famille, mes proches, mon conjoint, mes relations professionnelles… ils étaient tous sources de conflit autant que les *témoins* que mon âme souhaitait rencontrer pour m'indiquer ce que je devais réparer. D'une certaine manière, ils m'ont permis de me libérer. Quant à ma colère ou ma haine, j'ai compris que ces sentiments toxiques détruisent ceux qui les vivent, bien plus que ceux qui les ont générés. La colère empêche l'apaisement. La haine ne nourrit pas,

elle ronge. Finalement, à force de faire les différents protocoles, j'ai cessé de voir leur méchanceté, j'ai pris conscience de leur souffrance. Je n'étais plus une victime et ils n'étaient plus les bourreaux. Nous étions la solution, ensemble !

Depuis, mes épreuves se sont transformées en expérience. Et j'ai pu commencer à pardonner parce que j'aime celle que je suis devenue, telle que je me suis reconstruite… grâce à ce vécu douloureux. Aujourd'hui, je suis plus forte que je ne l'ai jamais été et je le dois à mes libérations. Peut-on, au fond de nous-mêmes, en vouloir aux personnes qui nous permettent d'atteindre la sérénité, le bonheur et le succès ? Non, bien entendu ! J'ai alors compris l'intérêt du pardon.

Pardonner aux autres, mais aussi se pardonner. Puisque mon âme a attiré à elle ces événements, je suis donc l'architecte des séismes et des répliques qui impactent ma vie. C'est ainsi que j'ai accepté de ME pardonner, en excusant mon âme de m'avoir imposé tant de défis depuis ma naissance.

• Le réel intérêt du pardon

Je l'ignorais mais il me restait à comprendre l'essentiel. Découvrir le vrai pouvoir du pardon a été une révélation. Le 1er janvier 2017, en guise de vœux pour la nouvelle année, ma mère m'annonce que mon père est aux urgences pour une **pneumonie**. Il ne passera peut-être pas la nuit. Ses mots s'enfoncent brutalement dans mon plexus. « J'arrive ! » lui dis-je. En rassemblant quelques affaires, je me souviens de la symbolique de cette maladie : la pneumonie serait synonyme de découragement, d'un sentiment de gêner, d'angoisse qu'il n'existe pas de solution face à nos

souffrances. Qu'est-ce qui a bien pu arriver à mon père ? Huit jours plus tôt, la famille s'était réunie pour enterrer le mari de sa sœur. Il y a peut-être un lien. Mais lequel ? Il est mort de vieillesse, c'était dans l'ordre des choses…

Stéphane, mon mari, m'accompagne jusqu'à la clinique. Je lui confie ne pas comprendre. Je m'en veux parce que deux jours plus tôt, mon père avait eu une mauvaise toux qui sifflait. Me fiant à mes ressentis, j'avais avancé, sereine, qu'il ne fallait pas s'inquiéter et que tout allait rentrer dans l'ordre. Comment ai-je pu me tromper à ce point ? Dans l'ascenseur qui descend aux soins intensifs, je demande à Stéphane de rester près de ma mère pour que je puisse faire parler mon père et trouver l'incident émotionnel qui a provoqué sa pneumonie. J'entre dans la pièce et refrène un mouvement de recul. Il est allongé sur un lit médicalisé avec des instruments qui bipent toutes les dix, quinze secondes. Son rythme cardiaque et sa pression sanguine s'affichent sur des écrans lumineux et atteignent des sommets. Il est sous oxygène et a une perfusion dans le bras. Il est livide et dans ses yeux mi-clos, j'y devine une lueur effrayée. Malgré les mots alarmants de ma mère au téléphone, je suis encore surprise. Elle nous serre dans ses bras, soulagée de n'être plus seule.

– Natacha va rester là, vous avez besoin de sortir un peu, je viens avec vous, lui dit Stéphane.

Je m'assieds sur le lit, aux côtés de mon père. Par où commencer ?

– Dis-moi ce que tu as sur le cœur, papa…

– J'ai mal, je n'arrive pas à respirer, me répond-il d'une voix presque inaudible.

– Je comprends, mais est-ce que tu as quelque chose qui te rend triste ?

Il marque un silence, avant de poursuivre.

– Ce n’est pas la première fois que j’ai une pneumonie, j’en ai eu une à l’âge de deux ans. J’ai eu la vie sauve grâce à mon frère aîné qui m’a donné son sang parce que j’étais trop faible. C’est grâce à lui…

Il ne finit pas sa phrase et une larme coule sur sa joue. Son frère aîné est décédé il y a quelques années. Je l’encourage à continuer. Alors il me raconte des faits douloureux, gardés secrets. Il éprouve une colère féroce envers sa mère et son père qui l’ont abandonné à l’âge de quinze ans – en le confiant à sa sœur aînée et… à son mari, Maurice ! L’homme que l’on a enterré il y a huit jours l’avait accueilli comme un père. Une image s’impose à moi : Maurice a dans sa main un des mouchoirs que mon père a déposé sur son chagrin d’enfant. Comme une nappe qui glisserait d’une table parce qu’on la tire, les mouchoirs sont partis dans la tombe, laissant mon père à vif devant une réalité qui l’avait dévasté à l’époque.

Ce décès a réactivé un souvenir difficile (le sentiment de gêner) placé dans l’inconscient. Il est la cause de l’effondrement du système immunitaire de mon père. Je songe qu’il faudrait nettoyer les liens de souffrance qui le lient à ses parents, mais il est trop faible pour que nous partions dans un protocole entier qu’il n’a jamais pratiqué. Aussi, seul le pardon m’apparaît comme essentiel. Je sais mon père croyant et je connais les êtres spirituels qu’il prie tous les jours. Je les convie et j’imagine une lumière blanche autour de nous.

– Papa, on va prier ensemble, je vais dire des phrases, tu vas les répéter après moi. Si je me trompe, tu me le diras et on rectifiera.

Il ferme et rouvre les yeux. J’énumère les faits dont il m’a parlé, les uns après les autres, je lui fais vider son sac et répéter chaque

mot, après moi. Parfois, il ajoute même quelques phrases, mais cela n’interrompt pas le processus, au contraire.

Puis j’entre dans la deuxième phase, celle de l’acceptation et du pardon. Je prononce les mots lentement pour qu’il les intègre en conscience.

– Mes parents ont fait ce qu’ils ont pu, avec l’amour qu’ils ont reçu et surtout celui qu’ils n’ont pas reçu. Je leur pardonne d’avoir mal agi avec moi. Je souhaite maintenant être en paix avec eux.

Ses yeux s’embuent de larmes.

– C’est vrai, chuchote-t-il. Mes parents ont fait ce qu’ils ont pu, en croyant faire de leur mieux.

Enfin, je lui demande s’il a envie de demander pardon à quelqu’un. Il ferme les yeux à nouveau. Malgré son immense fatigue, il murmure sa requête. C’est là, au sommet de sa détresse, que mon père m’apparaît le plus fort. Quel courage à soixante-dix-sept ans d’avancer ainsi, le cœur à découvert. Je sens l’immensité de son amour. Au moment où je le prends dans mes bras pour lui dire combien je l’aime, Stéphane et maman entrent dans la chambre. « C’est incroyable, tu as changé de tête », s’écrie ma mère. Elle a raison. Un peu de rose colore ses joues. Il semble apaisé. Un interne et une infirmière en chef entrent. Nous repartons, confiants.

Mon père est sorti des soins intensifs le lendemain matin. Au bout de trois jours, il a quitté le service de chirurgie cardiovasculaire et a repris des forces dans une chambre d’hôpital normale. « Il faut un gros mois pour se remettre d’une sévère pneumonie », ne cessaient de répéter les infirmières. Quinze jours plus tard, il conduisait lui-même la voiture qui les ramenait avec ma mère vers leur maison, à 230 kilomètres de là.

Grâce à mon père, j’ai expérimenté le pouvoir immense du pardon. En pardonnant, les cellules de son corps se sont

reconnectées à la mémoire embryonnaire – cette énergie de croissance exponentielle – et la vie a recommencé à circuler en lui. Je remercie infiniment mon père pour cette leçon, parmi les plus révélatrices qu'il m'ait été donné de vivre. Un puissant enseignement qui a transformer ma vie.

Pleine de cette nouvelle conscience du pardon, j'ai refait les protocoles avec toutes les personnes avec qui j'ai été en conflit, celles qui m'ont fait tant souffrir. En demandant l'amour ou la paix entre nous, j'ai songé à cette énergie de pardon. J'ai pris le temps de la sentir m'envahir et j'ai pleuré de joie. Je me suis libérée d'un reliquat de colère que je ne soupçonnais pas. Je me suis sentie encore plus légère.

• *Pardonner n'est pas seulement le moyen de se prémunir d'un mauvais karma, c'est l'outil ultime de la guérison. Un fluide de renaissance capable de désintégrer d'anciennes épreuves et de sévères maladies.*

• *Lorsqu'on réalise les protocoles, notre état d'esprit change. Les rancœurs s'éloignent et le pardon s'immisce chaque jour un peu plus en nous. En les refaisant, l'énergie avec laquelle le message d'âme à âme opère est différente et les bienfaits sont plus grands.*

• Prenez le temps

J'ai également vécu ce pouvoir du pardon à travers d'autres expériences, toutes très intenses et qui m'ont montré l'importance de

se donner du temps. Un jour, un ami m'a demandé si je pouvais aider un de ses collègues qui avait un grave problème au **dos**. Il avait 80 % de chance de finir paralysé après une grosse opération de la colonne vertébrale. Coach sportif, Gabriel était immobilisé depuis plus d'un an par la douleur. D'après mon enquête, une **maladie grave** ou invalidante imposerait de reconsidérer l'enjeu de notre vie, de soigner nos blessures, lever les secrets, et surtout… de pardonner.

Je l'ai donc appelé pour entamer un travail ensemble. Très vite, j'ai *perçu* sa blessure majeure… compte tenu de l'urgence de sa situation, je suis allée droit au but et j'ai évoqué une souffrance liée à une trahison en rapport avec son père. « Ça ne risque pas, s'est-il offusqué, je ne l'ai pas vu depuis vingt ans. » L'air de rien, j'ai alors ajouté : « Vous savez, j'ai appris que les frères et sœurs, tout comme les frères jumeaux… » Je n'ai pas eu le temps de finir ma phrase qu'il a éclaté en sanglots. Il m'a expliqué avoir récemment découvert que son père avait un frère jumeau, que celui-ci avait séduit la fiancée de son père et s'était marié avec. Une énorme trahison. Son père avait donc épousé par dépit une autre femme et avait eu un enfant dont il ne s'était jamais occupé : ce que Gabriel avait à son tour vécu comme une trahison. Pour le conduire sur le chemin de sa libération émotionnelle, je lui ai fait remarquer que son père était obnubilé par sa souffrance, raison pour laquelle il ignorait son fils et sa femme. Il a approuvé. Gabriel était, après la colère et la haine, envahi par la culpabilité de n'avoir pas parlé à son père depuis vingt ans. Aussi, s'il ne pouvait plus bouger, c'était parce qu'il avait la capacité (ou l'obligation) de s'arrêter pour soigner sa blessure de trahison, et peut-être par ricochet, celle de son père.

Je lui ai indiqué comment nettoyer ce fardeau transgénérationnel, ainsi que sa culpabilité, tout en précisant que la

finalité essentielle de cette démarche de libération était de pardonner. Trois mois plus tard, sa situation a commencé à s'améliorer. L'opération qui a suivi a été bénigne, et il a complété sa prise de conscience par des séances d'EFT (thérapies courtes de gestions des traumatismes) tout en travaillant sur lui-même. Trois ans plus tard, il se sentait enfin apaisé et marchait normalement.

Quand je repense à ma double hernie discale, du jour où mon corps s'est écroulé de douleur à celui où j'ai été capable de commencer à pardonner, quatre années se sont écoulées. Cela paraît long mais à l'échelle d'une vie, ce n'est rien. Patience ! Cela vaut la peine. Et puis, pour avancer, il est important de constater des améliorations. S'il n'y en a pas, c'est que vous n'avez pas trouvé l'origine du problème, ou qu'il y a d'autres messages à mettre au jour. Demandez-vous en toute conscience si votre intention est vraiment sincère. Peut-être que votre haine et votre colère sont trop fortes pour vous permettre d'avancer. Ce n'est peut-être pas le bon moment. Laissez-vous du temps et relisez ces lignes un peu plus tard. Le pardon est un processus lent.

• *J'encourage à demander pardon à nos enfants pour nos erreurs. « Il est possible que je t'aie fait du tort avec mes maladresses, mes colères et mes souffrances alors je te demande pardon. » Le pardon peut se faire en pensées ou oralement lorsque la situation le justifie.*

• Savoir si l'on a pardonné

Nous sommes parfois tentés d'affirmer que, *bien évidemment, nous avons pardonné !* Pour savoir si tel est le cas, accordons une attention particulière à la manière dont nous parlons de celui ou celle à qui nous pensons avoir pardonné. Si nous continuons à le gratifier de noms d'oiseaux, cela signifie que le pardon est encore loin. Mais alors, comment savoir si nous avons vraiment pardonné ? Le signal est clair lorsque nous sommes capables de constater le bénéfice que ces épreuves ont généré en nous. Nous avons évolué grâce à ce qu'il nous a fait vivre. Pourrait-on lui dire merci ? Si on n'y arrive pas aujourd'hui… cela n'a aucune importance. La vie est un long chemin et l'avenir sera sans doute tout autre… Si nous sommes en paix et que l'autre persiste à être en guerre, et qu'il ne perçoit pas nos changements, considérons que cela est finalement son problème, pas le nôtre. Nous ne sommes pas contraints d'avancer en même temps. Dans ce cas-là, il est recommandé de pardonner et de remercier en pensées, uniquement.

Et si le pardon vous semble aujourd'hui inenvisageable, rassurez-vous. Les différents protocoles vous aideront, comme le montre cet exemple. J'ai un jour rencontré Martine dans un de mes ateliers. Elle en voulait énormément à sa mère : « Pourquoi m'a-t-elle harcelée et pas mes frères ? », s'écriait-elle. En lui expliquant les processus de l'emprise, elle a découvert que sa mère se *nourrissait* de son énergie. Je lui ai demandé si sa mère avait vécu un drame qui l'aurait *vidée*, *dissociée*. « Un viol », a-t-elle répondu. Je lui ai expliqué que depuis, sa mère cherchait à combler ce vide en la *vampirisant*, parce que c'était l'énergie de sa fille *qu'elle préférait*. Surprise de voir les événements sous cet angle, Martine est soudain sortie de sa position de victime. Elle a fait le recouvrement d'âme (Protocole 6) puis elle a coupé les liens de souffrance (Protocole 8) avec sa mère une première fois. La

deuxième fois, elle m’a écrit qu’elle commençait à envisager un pardon, encore impossible il y a peu et que la méchanceté de sa mère ne l’affectait plus.

À qui devons-nous pardonner en priorité ? Les premières personnes sont nos parents puisque notre âme les a choisis avant de s’incarner. Il existe de très nombreuses familles où un parent a abusé de son enfant, où sa méchanceté, sa violence ou son emprise ont créé des traumatismes. La déflagration intérieure et mentale est parfois trop importante pour envisager un pardon, et encore moins un remerciement. Et pourtant, sans pardon, nous nous coupons de ce que notre âme est venue chercher dans cette vie : guérir de nos épreuves. Ne culpabilisons pas, nous y arriverons un jour. En éloignant nos souffrances, nous allons prendre du recul, et petit à petit, nos pas nous guideront vers la finalité : ce pardon envers nous-mêmes et envers les autres qui est le garant de notre sérénité.

• *Toute situation, même très dure (guerre, meurtre, viol, handicap, abandon, divorce, mort, harcèlement), est la manifestation de plusieurs blessures que notre âme a choisi d’expérimenter. Pardonner, c’est comprendre qu’une épreuve est une opportunité d’accueillir la nouvelle personne que l’on va devenir.*

• *On a pardonné lorsque les agissements de l’autre ne nous atteignent plus. C’est un non-événement. On sourit, on ne s’énerve pas. C’est son problème à lui. On sait qu’on a pardonné lorsqu’on peut dire MERCI pour ce que l’autre nous a fait subir. On ne pardonne pas pour faire plaisir à l’autre, on le fait pour soi-même, pour notre âme, afin de cesser de souffrir et, si besoin, de guérir.*

Vous l’aurez compris, chaque épreuve est une possibilité de transformation, une voie initiatique, presque une alchimie. La pierre philosophale permettrait de transformer le plomb en or. Grâce au pardon, nous offrons à notre vie le moyen de transformer ce qui nous *plombe* en *or* intérieur. Une renaissance !

Ces premiers chapitres sont une invitation à un long voyage intérieur. Dans les pages suivantes, les protocoles sont indépendants les uns des autres. S’aider de l’invisible, éloigner nos peurs, aider un proche, augmenter notre intuition, nettoyer notre lieu de vie, faire face à un deuil, enlever les brûlures sont des techniques que de généreux médiums, magnétiseurs, géobiologues, chamans et thérapeutes ont bien voulu partager avec moi. Elles rendent la vie plus belle.

TROISIÈME PARTIE

VOTRE CARNET DE SANTÉ ÉMOTIONNEL

CHAPITRE 1

Plus jamais seul

Quel bonheur de concevoir les aléas de la vie comme les étapes nécessaires vers de futurs bienfaits. Cette philosophie de vie n’amène-t-elle pas une certaine douceur en vous ? Le nettoyage émotionnel que vous avez accompli a désormais atteint le cœur de vos cellules, vous vous êtes reconstruit et vous avez retrouvé votre énergie. Des réconciliations ont eu lieu. Vous avez même commencé à pardonner. Vous vous surprenez à trouver la vie plus légère : tout est désormais possible. Afin de cultiver cette nouvelle façon d’appréhender l’avenir, poursuivons ce chemin avec des pratiques qui embellissent la vie. Les techniques qui suivent constituent une sorte de carnet d’entretien du quotidien, un moyen de gagner en sérénité et en joie.

• Comment trouver votre guide

Commençons par nos « guides ». Nous aurions tous plusieurs guides à nos côtés, prêts à nous aider, à condition de ne pas hésiter à les solliciter. À l’inverse des *anges gardiens*, il faut vraiment faire appel à eux pour bénéficier de leur soutien. Leur présence se manifeste sous la forme de « coup de chance » quand on demande leur aide. Il peut s’agir d’un guide familial (un défunt de notre

famille), d’un guide spirituel (un défunt en lien avec notre métier ou notre passion) ou encore d’un guide universel (un défunt capable de guider plusieurs personnes). Les guides peuvent être appelés de différentes manières : « être de lumière », « animal totem », « source »… ou même « l’univers ». En Chine, ils portent le nom de « noble céleste ». Quel que soit l’appellation qu’on lui donne, il est notre conseiller personnel, on peut le solliciter à voix haute comme on parlerait à un ami. N’oubliez pas que si vous ne faites pas appel à lui, votre guide n’interviendra pas de lui-même. J’ai pris conscience de cet allié invisible, grâce à mon fils, âgé de cinq ans à l’époque.

Pendant les premières années de ma vie, j’ai considéré, comme beaucoup, que nous étions seuls, confrontés à nous-mêmes lors des grandes décisions. Si quelque chose de positif m’arrivait, j’avais la certitude que je le devais à la force de ma volonté. Je me trompais. Ce jour-là, mon fils jouait dans le salon. Soudain, il s’est mis à la recherche d’un petit objet qu’il venait de perdre… puis il s’est penché pour regarder sous un meuble, l’a récupéré, s’est levé, dirigé vers la fenêtre et a dit « Merci » en regardant les nuages. Il s’est rassis sans autre formalité. En l’interrogeant, j’ai compris *qu’on* l’avait visiblement aidé à retrouver l’objet. Qui avait bien pu lui prêter main-forte ? Lorsque je l’ai interrogé, mon fils a tendu un doigt vers le ciel et m’a dit « eux ». Rien de plus. Instantanément mon cartésianisme a volé en éclat en même temps que me revenaient les souvenirs de ma propre enfance, dans la maison de mon grand-père guérisseur où nous passions quelques étés avec mes parents et mes sœur.

Un long couloir desservait la porte d’entrée dont une partie en verre opaque était renforcée par du fer forgé. À l’autre extrémité du couloir se situait une pièce énigmatique – le bureau – où personne n’avait le droit d’entrer sans l’aval du patriarche. Si mes grands-parents étaient officiellement coiffeurs, mon grand-père consacrait

tous ses après-midi au magnétisme. Un métier qui s'était imposé à lui et qu'il pratiquait depuis qu'il avait dix-huit ans. On l'appelait « le guérisseur » et ceux qui le consultaient venaient des quatre coins de France en espérant être soignés. Deux murs de son bureau étaient couverts d'attestations de ceux qu'il avait soulagés : d'un zona, d'une entorse ou encore d'une infection… Les commentaires disaient tous que la guérison était exceptionnelle et inattendue. « Je lui dois la vie » revenait souvent.

Il était vêtu du lundi au dimanche de son éternel uniforme, un costume et une cravate noirs. Si ma mère suspectait une maladie pour une de nous trois il passait alors ses baguettes de sourcier coudées en « V » devant l'enfant concernée. Si les branches de coudrier restaient immobiles, il disait : « Ça va » et elle pouvait disposer. Un jour, après avoir passé ses baguettes devant moi, il a affirmé : « Tu as mal à la gorge… » J'ai hoché la tête. « Pourquoi tu n'as rien dit à ta mère ? » J'ai murmuré sans conviction que ce n'était pas très grave, que ma douleur n'était pas forte. Surtout, je voulais éviter qu'il m'applique un emplâtre de sa fabrication, une sorte de pâte marron qu'il faisait couler sur du coton à la chaleur d'une bougie, et qu'il me fixait autour du cou à l'aide d'un sparadrap blanc bien visible. À la maison, quand j'avais une trachéite, ma mère me donnait un médicament, du sirop ou des pastilles... Je préférais ce type de remède. J'aurais pu être fière de porter quelque chose de « magique », mais je ne voulais pas prendre le risque d'être stigmatisée par les gens de la rue. Et pourtant même si je rechignais, je devais bien admettre que mes maux de gorge s'estompaient bien plus rapidement qu'avec les médicaments.

Quand il pratiquait ses soins, les mains de mon grand-père étaient brûlantes. Il disait qu'il avait le *fluide*. Je me suis souvenue de ces cageots de pêches, de noix, de tomates, ces poulets et

autres pâtés qu'il recevait de ceux qui n'avaient pas pu payer leur soin. Me sont revenues ces discussions où les personnes du village prenaient à témoin mes parents, expliquant que mon grand-père les avait soulagé de telle maladie devant laquelle le corps médical de l'époque était resté impuissant. Mais ces confidences se faisaient en chuchotant, la main posée sur le poignet de l'autre, et parfois les larmes aux yeux quand il s'agissait d'un enfant.

J'ai alors pris conscience que l'invisible, ce qui me semblait normal jusque-là, ne pouvait pas être clamé. Des baguettes de sourcier, un pendule ou le magnétisme… tout ce qui n'était pas expliqué par la science relevait du « bizarre ». Beaucoup s'en méfiaient, par peur. Certains reconnaissaient néanmoins que l'on ne pouvait pas tout expliquer par un raisonnement scientifique, d'autres pensaient que le mystère avait sa place dans nos vies comme l'amour, et puis il y avait ceux qui se fichaient du comment ou du pourquoi et qui privilégiaient les résultats. D'ailleurs les gendarmes faisaient régulièrement appel à lui pour trouver les personnes disparues ou celles avalées par le fleuve, mortes après une hydrocution. Mon grand-père demandait quelque chose qui avait appartenu à la personne, une brosse à dents, un pull, puis il menait ses investigations à son bureau, devant une carte d'état-major. Il posait un doigt là où le pendule s'était arrêté. On retrouvait toujours les macchabées. Il a pratiqué son don pendant cinquante-sept ans.

À sa mort, j'ai découvert ma merveilleuse grand-mère et elle est devenue ma priorité. Nous avions tant de temps à rattraper. Les phénomènes inexpliqués sont sortis de ma vie. Comme pour me rassurer, mes premiers articles en tant que journaliste ont porté sur les capacités d'absorption des formaldéhydes et des trichloréthylènes par les plantes dépolluantes, le réchauffement climatique, les perturbateurs endocriniens… Et puis, il a suffi de

quelques mots énigmatiques de mon enfant pour me souvenir que j'étais petite-fille de guérisseur. J'ai commencé à lire les livres qui avaient nourri le don de mon aïeul. C'est ainsi que j'ai découvert l'existence des guides, une aide invisible et infinie.

Apprenons ensemble à entrer en contact avec eux, et souvenez-vous : un guide ne s'use que si on ne s'en sert pas.

Protocole 10
Entrer en relation avec votre guide

1. Munissez-vous d'une bougie blanche (c'est la couleur la plus proche de la lumière) et d'une allumette (elle est à usage unique, et comme il s'agit d'un travail sur l'intention, on ne travaille pas avec l'énergie d'un autre).
2. Dites à voix haute : « Cher guide, je suis heureux d'entrer en connexion avec toi. Je te remercie pour ton aide à venir. » Vous pouvez prononcer une phrase équivalente, l'important est de rester spontané.
3. Allumez la bougie.
4. Le contact est établi. Vous pouvez vous adresser à lui. Vous pouvez tout lui demander.
5. Si vous cherchez un thérapeute, laissez-vous guider en sollicitant ce nouvel allié. Dites à voix haute : « Merci cher guide [ou merci l'univers] de mettre sur ma route dans la semaine qui vient (il est important que ce soit court pour que vous soyez sûr que cela émane de lui), celui qui m'aidera à régler mon problème de… [soyez précis]. » Mettez-y une belle intention.
6. 6. Quand vous sortez de la pièce, éteignez la bougie et remerciez votre guide.

Si durant ces sept jours on vous parle d'un thérapeute auquel vous n'aviez pas pensé, foncez ! Il est envoyé par votre guide.

Il n'est pas nécessaire de toujours allumer une bougie. Il s'agit d'un moyen de consacrer l'événement. Parfois, j'allume une bougie sans rien demander et je dis : « C'est pour toi, cher guide. » De même, j'ai pris l'habitude, dès qu'une idée intéressante s'impose, de le remercier d'avoir soufflé à mon oreille. Les enfants sont très « réceptifs » à ces énergies subtiles et conçoivent parfaitement que l'on puisse demander une aide à l'univers. Dès que mon fils, très jeune, me voyait allumer une bougie, il disait : « Attends, on va faire *l'intention*. » Il m'a tant de fois entendue demander : « Quelle intention on y met ? » que le mot est resté.

• Demandez l'impossible

Vous pouvez tout demander à votre guide : vous aider à sortir d'une addiction, prendre une décision, trouver la personne idéale pour vos travaux, vous envoyer des clients, vous donner du courage… Sollicitez-le à tout moment. Pensez bien à le remercier.

Un jour, à l'occasion d'un voyage en train, j'ai rencontré Laurent, comédien, avec qui la discussion s'est engagée. Il cherchait un appartement suite à une rupture. Intermittent du spectacle, il avait un dossier qui n'était malheureusement jamais retenu. Je lui ai expliqué comment faire appel à son guide. Il m'a dit qu'il essaierait en employant le terme *univers*, qui lui convenait mieux, et m'a promis de m'informer de la suite. Voici son message reçu trois semaines plus tard : « Bonjour Natacha, petit message pour te tenir au courant de mon avancée… J'avais oublié le petit rituel à l'univers et avant-hier matin, j'ai fait une demande alors que la recherche commençait

à devenir laborieuse… Une heure plus tard, on m'appelait pour me dire que mon dossier était accepté. Comme quoi… J'ai signé le bail aujourd'hui, j'emménage le 30. Je voulais partager ma joie. »

Une heure plus tard ! Pourquoi se priver de cette aide ?

• *Comme vous pouvez tout lui demander, n'hésitez pas à solliciter votre guide pour trouver le bon thérapeute, celui qui va évacuer vos symptômes ou celui qui va vous aider à prendre conscience de votre vécu émotionnel. À tous ceux qui seront tentés de me contacter afin d'obtenir les coordonnées d'un praticien, je répondrai : « Demandez à votre guide ! » Votre corps espère et attend cette connexion subtile. Ce travail est personnel et ne dépend que de vous. Les résultats n'en seront que supérieurs.*

• Et si rien ne se passe ?

Qu'a-t-on fait pour y arriver ? Si Laurent n'avait pas présenté plusieurs dossiers de candidature, cela n'aurait pas fonctionné. « Aide-toi et le ciel t'aidera », dit la sagesse populaire. Et si malgré vos actes et votre intention, rien ne vient, cela signifie peut-être que :

- Ce n'est pas le bon moment pour vous, vous n'êtes pas prêt.
- Vous avez mal formulé votre demande.
- Ce n'est pas le bon moment pour l'autre personne impliquée.
- Votre évolution doit passer par une épreuve afin que vous puissiez comprendre quelque chose d'essentiel.

• *Un échec est aussi un message caché de votre guide.*

Souvenez-vous, il a fallu que je sois au chômage, sans ressources pendant près de dix-huit mois pour que Pôle emploi me convoque à un entretien, que je découvre l'existence de formations à l'école de cinéma de Luc Besson… où je donne des cours depuis quatre ans. Sans épreuve (le chômage), je n'aurais jamais eu cette opportunité.

Notez aussi qu'il n'est pas nécessaire de nommer vos guides pour faire appel à eux. Mais si vous avez besoin de vous rassurer par des éléments tangibles, si un prénom vous réconforte, je vous invite à suivre le protocole suivant. J'ai élaboré ce rituel à partir d'une technique généreusement confiée par la voyante Maud Kristen.

Protocole 11
Trouver le prénom de votre guide

1. Positionnez-vous devant une bibliothèque (publique ou individuelle).
2. Prononcez : « Merci mon guide de me faire découvrir ton prénom. »
3. Fermez les yeux (c'est important !) et saisissez un livre au hasard.
4. Toujours les yeux fermés, ouvrez le livre, et posez vos pouces à l'intérieur, n'importe où, en pensant au prénom à découvrir.
5. Ouvrez les yeux et regardez sous le pouce gauche, puis sous le pouce droit. Si votre intention a été claire, il y a un prénom sous l'un des deux pouces. C'est celui de votre guide. S'il y a un prénom différent sous chaque pouce, votre guide est l'un ou l'autre, ou les deux. Vous le saurez intuitivement. S'il n'y a pas de prénom sous les

deux pouces, lisez la page de gauche, puis celle de droite. Le premier prénom qui apparaît est celui de votre guide. S'il n'y a pas de prénom dans les deux pages choisies au hasard, observez si ce qui est écrit ne vous rappelle pas un défunt de notre famille.

Il ne sert à rien de refaire ce protocole plusieurs fois. Cela reviendrait à dire à votre guide que vous ne le croyez pas. Trouver son guide n'est pas un jeu, respectons ce moment sacré.

J'ai mené cette expérience avec des amis. Or, lors de notre séance, l'un d'eux est tombé sur des pages sans aucun prénom. Je lui ai demandé de décrire le contenu du passage concerné. C'était l'histoire d'un vieil homme qui faisait le tour du monde en voilier avec son petit-fils. Soudain très ému, mon ami a expliqué que son grand-père défunt l'avait emmené sur son voilier quand il était enfant et que cet homme comptait beaucoup pour lui. Son grand-père était, sans conteste, l'un de ses guides. La thérapeute Stéphanie Crébassa, qui a participé à l'un de mes ateliers, a également mis en pratique ce protocole : sous son pouce gauche était écrit « Carl Gustav Jung », et sous le droit « le prénom oublié ». Elle m'a demandé comment l'interpréter. Son guide n'était pas Jung, mais il portait un des deux prénoms désignés : Carl ou Gustav. Comment choisir ? *Coup de chance*, à droite était indiqué « le prénom oublié ». Carl est plus fréquent que Gustav. Le guide de Stéphanie s'appelait donc Gustave. Après avoir interrogé sa mère, elle a appris qu'un de ses aïeux portait ce prénom.

• *Si vous tombez sur un nom complet, comme Jack L'Éventreur, votre guide n'est pas pour autant le meurtrier, cela signifie que le*

prénom de votre guide est Jack. Si le prénom trouvé correspond à quelqu'un de vivant parmi vos proches (un enfant, un parent), cette personne n'est pas votre guide. Cela signifie seulement que votre guide porte ce prénom.

J'ai partagé cette technique lors de l'émission *Beyond* – que l'on peut retrouver sur le site INREES.TV –, visionnée plus de 200 000 fois. Beaucoup m'ont raconté cette *prise de contact*. Même s'il arrive souvent que le prénom n'évoque rien de connu, il demeure néanmoins celui d'un de nos guides. D'autres fois, le prénom a tout de suite du sens. Comme celui d'un oncle décédé, ou d'une grand-mère qui nous a élevés. Cela signifie que ce défunt est un de nos guides.

Parmi toutes les histoires relatées, celle de Michèle est extraordinaire. Les yeux fermés, elle a saisi un livre de médecine et l'a ouvert sur la coupe de l'oreille interne. Sous le pouce gauche : *la trompe d'Eustache*. Eustache ! Un prénom. Le plus incroyable est que sa mère l'emmenait, petite, à l'église Saint-Eustache à Paris en lui disant que ce saint la protégerait toujours. La maman de Michèle *savait* intuitivement que saint Eustache était un des guides de sa fille. Quelle probabilité Michèle avait-elle de trouver un prénom qui soit chargé de sens, dans un livre de médecine ?

Vous connaissez maintenant l'identité de votre guide. Vous savez comment entrer en contact avec lui. Désormais, apprenez à faire appel à lui si vous hésitez lors d'une prise de décision.

Pour terminer, je me souviens d'une histoire relatée par Nicolas Lebettre, ancien notaire devenu thérapeute, qui m'a fait venir dans sa région pour que j'y anime un de mes ateliers. Ce jour-là, un de ses amis y assiste car il a de graves problèmes de santé… La situation est critique, il est sur liste d'attente pour une greffe de rein. Je le sens d'abord peu concerné par les techniques que j'expose.

Puis j'aborde la manière de trouver le prénom du guide. Le soir même, par curiosité, il tente l'expérience. Les deux prénoms qu'il découvre le stupéfient car ils évoquent le prénom composé d'une personne défunte de sa famille. C'est une révélation. Il s'autorise alors à y croire et fait appel à ce guide. Le lendemain soir, le CHU l'appelait pour lui dire qu'ils avaient un greffon compatible !

Cette technique est extraordinaire parce qu'elle peut aider les plus cartésiens à s'ouvrir à l'invisible. Une fois que vous aurez l'habitude de communiquer avec votre guide, vous ne serez jamais seul. Il est heureux de vous aider, le solliciter se fait dans la joie et la bonne humeur.

3 méthodes pour prendre une décision avec l'aide de votre guide

1. Dites : « Merci mon guide de m'aider à prendre une décision concernant telle situation [soyez précis]. » Fermez les yeux, prenez un livre au hasard, posez les pouces en gardant les yeux fermés, puis lisez les lignes désignées. Elles sont, en général, très éclairantes.
2. Avant le coucher, vous pouvez aussi faire appel à lui de cette manière : « Merci cher guide de répondre à telle question [précisez laquelle] et de m'éclairer à travers mes rêves. » Le matin, remerciez votre guide, même si vous ne vous souvenez pas de votre rêve. Si la réponse n'est pas claire, recommencez la nuit suivante – sans oublier de le remercier le matin – jusqu'à ce que la réponse soit limpide.
3. Ou encore, écrivez chaque possibilité sur des bouts de papier, pliez-les, mélangez-les et demandez : « Merci cher guide de guider ma main vers la bonne option pour… [précisez votre objectifs]. »

Mettez-y une intention sincère. Prenez enfin un papier au hasard, lisez et… n’oubliez pas de remercier.

CHAPITRE 2

Surmonter les peurs

Passez-vous autant de temps à vous inquiéter pour les autres, que pour vous-même ? Par exemple, si vous êtes au chômage et que vous vous occupez des problèmes de santé d'une personne, et ne pensez pas à retrouver un emploi ; si votre couple bat de l'aile, et que vous passez votre temps à aider un tiers ; si vous vous inquiétez des maltraitances que subit un proche, sans réaliser que vous avez vécu des événements similaires dans l'enfance… C'est surprenant, mais voir ce qui ne va pas chez les autres (enfant, parent, conjoint, ami) est une manière de fermer les yeux sur vos blessures. Les angoisses que vous éprouvez pour eux cachent vos propres peurs. En effet, si vous êtes obnubilé par les problèmes des autres, sans chercher à aller mieux vous-même, cela peut signifier que :

- La situation de cette personne fait écho à une de vos difficultés personnelles, dont vous n'avez pas conscience.
- La situation de cette personne réactive une blessure émotionnelle sur laquelle vous n'arrivez pas à travailler.
- Cela vous permet de ne pas penser à ce qui vous effraie.

En conséquence, un travail sur vos peurs est indispensable.

• Comprendre vos peurs

Marie-Paule Jonathan, psychothérapeute transgénérationnelle, m'a expliqué que nos peurs existent sous deux formes : les peurs légitimes et les peurs irrationnelles.

- **Les peurs légitimes :**
  Ces peurs sont en lien avec votre situation personnelle. Par exemple, lorsque vous avez peur de manquer d'argent, d'être critiqué, de faire de l'ombre à quelqu'un, de décevoir, de l'échec, de ne pas avoir de succès. Ou alors si vous vous inquiétez de la santé d'un proche ou de ne pas arriver à l'aider. Ou encore si vous avez peur d'être quitté ou de vivre seul. Ce sont des « petites peurs ».
- **Les peurs irrationnelles :**
  Générées par notre mental, ces peurs camouflent les peurs légitimes. Il s'agit même de leur mission. Elles concernent généralement la mort (de nous-mêmes, de nos enfants, de notre conjoint, de nos parents), ou celles de devenir fou, invalide ou inconscient. Ces craintes ne reposent sur rien (sauf si la personne en question est en mauvaise santé ou que l'on a déjà perdu un enfant). Il ne s'agit pas d'une intuition ni d'une prémonition, car elles correspondent à une peur ÉCRAN. Ce sont des « grandes peurs ».

Prenons un exemple pour comprendre : si vous craignez de manquer d'argent et qu'en même temps votre grande peur est la mort d'un proche, il arrive en général que ces idées noires disparaissent quand vos soucis financiers auront été évacués. La « grande peur » s'efface dès qu'une « petite peur » s'en va. Ce jeu de camouflage de nos peurs par notre mental est souvent très subtil, comme le montre cet autre cas : une jeune femme ne cesse de répéter son exaspération de voir son père incapable de se remettre en question. En effet, il refuse d'arrêter l'alcool et les cigarettes,

malgré de gros problèmes de santé. Cette situation la met hors d'elle car elle a peur qu'il décède prématurément. (Sa peur écran : la mort de son père.) En réalité, elle est en colère parce que cette situation lui fait revivre une blessure : elle aimerait que son père l'écoute, qu'il aille mieux, qu'il la remercie et qu'il lui dise qu'il l'aime. Elle a peur de ne jamais être considérée par lui, de son vivant. Dans sa profession aussi, elle se sent transparente. (Sa peur légitime : quand est-ce que l'on voit ma valeur ?) Pour résoudre son problème de reconnaissance, elle pourrait considérer qu'elle a *choisi* ce père pour ses défauts et ce qu'il lui fait vivre. Au lieu de l'inciter à changer d'attitude, elle pourrait nettoyer les liens de souffrance avec lui (protocole 7) afin de trouver le recul nécessaire pour envisager un pardon. Son père serait ainsi surpris de voir sa fille plus sereine. Mieux encore, il serait libéré de cette culpabilité qui le ronge depuis toujours parce qu'il sent bien que sa fille attend quelque chose de lui et il cesserait de se *punir* en refusant d'agir pour sa santé.

Il est donc opportun de ne pas attendre d'être en difficulté pour travailler sur nos peurs. À vous de les identifier ! Pour ce faire, voici quelques exemples bien précis qui vous aideront à les décrypter.

• Quand la peur concerne nos enfants

La plupart des parents s'inquiètent pour leurs enfants. Nous souhaitons tous leur bonheur, qu'ils ne souffrent pas comme nous avons pu souffrir parfois, qu'ils bénéficient de notre expérience et qu'ils gagnent aussi du temps. Le meilleur moyen est de montrer l'exemple ! Or, est-on bien placé pour donner des conseils sur l'amour si notre vie sentimentale est au point mort ? Est-on légitime pour faire des recommandations si on n'est pas capable de prendre

une décision ? Est-on habilité à critiquer un enfant qui ne fait pas ce qui est bien pour lui (travailler), si on n'est pas capable de faire ce qui est bien pour nous (nous reposer) ? Est-il légitime de vouloir aider notre enfant si on n'est pas capable de voir nos propres blocages ? C'est pour cela qu'il est indispensable de travailler au préalable sur soi. Il est notamment important de réaliser que notre *agenda* n'est pas celui de nos enfants. Pourquoi n'auraient-ils pas le droit de faire des erreurs, d'apprendre de la vie et d'acquérir leur propre expérience ? Permettre à un enfant de se tromper, c'est lui redonner toute sa puissance concernant son futur, lui offrir l'opportunité de RE-connaître seul cette erreur et ainsi de pouvoir l'éviter.

Le *dysfonctionnement* d'un enfant peut également être un moyen de prendre conscience de nos blessures, comme le montre cet exemple : une maman m'a un jour raconté que son fils de quinze ans a profité de son absence pour organiser une fête. Quarante jeunes ont mis la maison à l'envers. Furieuse, elle a crié qu'on ne pouvait pas lui faire confiance. Au lieu de s'excuser, l'adolescent est resté muet, ce qui l'a rendu folle. Mais la vraie question à se poser était pourquoi son fils avait-il organisé cette soirée sans la prévenir. Elle a convenu que depuis la séparation d'avec son époux, son fils semblait chercher l'attention de ses amis, en compensation. Le voilà donc prêt à tout pour combler cette sensation d'abandon. En prenant conscience de sa propre blessure d'abandon, la mère a réalisé que l'histoire se rejouait. Elle a donc travaillé sur sa relation avec ses parents en mettant en pratique le protocole 9 de consolation et elle s'est aussitôt apaisée. Une idée lui est alors venue à l'esprit pour recréer le lien avec son fils : elle a acheté les bonbons qu'il adorait et les a caché sur le chemin du lycée. Puis elle lui a envoyé un texto façon chasse au trésor : « Si tu as envie de partager des bonbons

avec tes amis, tu en trouveras à tel endroit. » À son retour à la maison, l'adolescent l'a serrée fort dans ses bras en lui demandant pardon. En découvrant leur blessure commune (dans son cas, l'abandon), elle a réinterprété les faits et compris la motivation de son fils (briller auprès de ses amis) qui se cachait derrière son attitude.

• *On ne parle pas à notre enfant de notre blessure commune. On travaille sur nous et cela aura forcément un effet positif sur lui. Une fois adulte, quand il choisira d'avancer sur ce point et s'il est demandeur, on lui en parlera.*

• Quand nos peurs impactent la santé d'un proche

Une de mes amies est une jeune grand-mère. Elle est catastrophée parce que son petit-fils âgé de quelques mois ne cesse de régurgiter. Elle et sa fille craignent une déshydratation et s'inquiètent pour le bébé. Elles filent aux urgences. En la questionnant sur son passé et sa famille, j'apprends que sa grand-mère a perdu une fille, qu'elle-même a passé ses premières années à l'hôpital en raison de maladies graves et que cela a également été le cas pour sa propre fille. Cela faisait donc trois générations que les mamans craignaient de perdre leur enfant ! J'ai proposé à sa fille qu'elle s'adresse à son bébé avec douceur et détermination avec les mots suivants : « Tu régurgites parce que tu ressens mes peurs. Ce ne sont pas tes peurs, ce sont les miennes et celles de plusieurs

femmes avant moi. Je te libère de ces peurs. Sois tranquille, tout va bien se passer maintenant. » Une heure plus tard, elle m'appelait pour me dire que son petit-fils avait bu pour la première fois sans régurgiter et qu'ils avaient quitté l'hôpital.

• *Nos enfants sont des miroirs. Ils s'imprègnent de nos peurs et nous les représentent.*
En nettoyant les liens de souffrance (protocole 7) avec la personne dont on « réplique » la peur, celle-ci va cesser d'impacter notre famille.

• Quand nos peurs perturbent la vie sentimentale et financière d'un proche

Nicole est la voisine d'une amie. Un jour, elle m'appelle, convaincue qu'une personne mal intentionnée a lancé de la magie noire sur sa fille. Elle m'explique que sa fille ne cesse de tomber amoureuse d'hommes qui la quittent, qu'elle vient de vendre son appartement en dessous du prix du marché et qu'elle s'est fait berner sur le prix de sa voiture d'occasion. Concernant la partie sentimentale, mon intuition me dicte que le problème est une sorte de fidélité aux épreuves de son père… Et je lui demande si ce dernier a eu de grosses peines de cœur. Elle me répond qu'ils sont divorcés depuis vingt ans et qu'il ne s'en est jamais remis. Je lui recommande alors d'apprendre à sa fille comment nettoyer les liens de souffrance avec son père (protocole 7), en précisant qu'elle

l’aime très fort mais qu’elle ne veut plus porter ses échecs sentimentaux. Puis je demande à Nicole quel est son rapport à l’argent. « Ça m’obsède, j’en ai tellement manqué. » Nicole a transformé sa *peur de manquer d’argent* en *peur que sa fille manque d’argent*. Nulle trace de magie noire, mais une projection inconsciente de ses craintes. En travaillant sur cette peur, elle allégerait les épreuves de sa fille. L’idéal serait que cette dernière nettoie aussi les liens de souffrance avec sa mère en affirmant que cette peur de manquer d’argent ne lui appartient pas, et qu’elle ne veut plus la porter.

• *N’oublions pas que toute épreuve est un cadeau déguisé : c’est l’opportunité de soigner nos blessures ou celles héritées de nos proches.*

• Quand nos peurs impactent notre propre santé

Noémie a une mère manipulatrice. Son père est décédé très jeune des suites d’un cancer et elle pense qu’il s’est laissé mourir à force d’être harcelé par cette épouse tyrannique. Lors d’un simple examen des seins, plusieurs taches sombres incitent le médecin à demander à Noémie une biopsie, qui est prévue à son retour de vacances. Elle me confie alors qu’elle a peur de mourir jeune à cause des horreurs que lui fait vivre sa mère. Je lui recommande de couper les liens de souffrance (protocole 8) avec sa mère pour que ses manigances ne la touchent plus. Puis de nettoyer les liens

(protocole 7) avec son père pour que son âme aille vers la lumière. Lorsqu'elle a fait la biopsie, il n'y avait rien d'anormal et les taches brunes avaient disparu.

• *Avec la maladie, notre corps attire notre attention sur des peurs que l'on est capable de faire disparaître. En parallèle des différents protocoles, un moyen de travailler sur nos peurs est de faire appel à un spécialiste des émotions, l'EFT, l'EMDR, l'hypnose, la sophrologie la psycho-bio-acupressure et bien d'autres thérapies.*

Un jour, je découvre sur Facebook le message d'une thérapeute, inquiète pour un patient avant son intervention chirurgicale. Elle y lance un appel « à toutes les âmes bienveillantes d'envoyer des ondes positives à ce jeune homme ». Il s'agit là d'une grave erreur car on ignore qui va lire ce post. Une personne qui a perdu son enfant peut *inconsciemment* en vouloir à celui-ci de vivre. L'énergie qu'il va alors recevoir n'est pas bonne. Cela est également le cas lorsque quelqu'un est atteint d'un cancer ou d'une maladie grave. J'ai parfois vu passer sur les réseaux un « appel à l'énergie de tous, afin d'aider ce malade ». Mais nous ne savons pas quelles cellules vont recevoir cette énergie ! Les cellules cancéreuses ou celles qui guérissent ?

• Être enfin serein pour nos proches

- *On ne peut pas réaliser de protocole pour un autre que soi car on n'a pas accès à son âme. Par ailleurs, il ne faut jamais forcer quelqu'un à ouvrir les yeux car il n'est peut-être pas prêt à intégrer certains vécus difficiles.*
- *Toutefois, nous pouvons demander à notre guide de souffler à l'oreille du guide de la personne pour laquelle on s'inquiète. Si c'est opportun, la situation évoluera.*

Le frère d'une de mes amies a disparu. Dépressif après le décès de son épouse, il élevait ses deux adolescents comme il pouvait. Depuis peu, il s'était investi dans un nouveau travail d'aide aux démunis. Un jour, il devait rejoindre sa sœur pour déjeuner… mais les heures défilaient et il n'arrivait pas. Trente-quatre heures plus tard, elle était toujours sans nouvelles. Et pourtant aucun accident n'avait été signalé. La police avait patrouillé, sans succès. Très inquiète, elle m'a appelée. Pour le retrouver, je lui ai proposé d'allumer une bougie, puis, après être entrée en contact avec son guide, de lui demander de parler au guide de son frère pour qu'il chuchote à son âme : « Quels que soient ta culpabilité, ton ras-le-bol, ton désespoir, il existe une solution. Ce que tu fais pour les SDF est magnifique, tu peux être fier de toi. Garde confiance, on t'aime. » Son frère a été retrouvé une heure plus tard ! Il avait eu un accident sur une route tortueuse bordée d'une forêt, ce qui jusque-là avait rendu la localisation de son véhicule impossible. Gravement blessé, il avait soudain repris connaissance et retrouvé son portable pour contacter les secours. Suite aux gros problèmes relationnels avec sa fille et ne se sentant plus capable de faire face à leurs difficultés, cet accident était sans nul doute une forme de renoncement. Le message que lui a transmis sa sœur, de guide à guide, et donc d'âme à âme, lui a permis de croire à nouveau en la vie. En d'autres termes, mon amie a sauvé son frère.

• Une épreuve est le moyen que nous offre l'univers de comprendre que nous sommes tous reliés. Chaque fois que nous portons un regard critique ou inquiet sur un proche, ayons l'humilité de considérer qu'il est en réalité un miroir. Pour aider nos proches, il faut d'abord se consoler soi-même. Si l'attitude d'un proche nous exaspère, rappelons-nous que nous attirons des personnes et des situations qui désignent nos propres blessures. En nous libérant, nous générons de la sérénité sur tous les plans.

Protocole 12
Identifier et chasser les peurs

1. Vous cherchez à aider les autres avant vous-même ? Cette attitude masque vos propres peurs (et une blessure ancienne).
2. Faites le tri entre les peurs irrationnelles (la mort, l'invalidité ou la folie) et les peurs légitimes (liées à votre situation).
3. Adressez-vous à haute voix à la « grande peur » irrationnelle : « Jusqu'à présent tu cachais mes autres peurs, mais je n'en ai plus besoin. Je vais travailler sur mes anciennes blessures et je ne veux pas d'un voile au-dessus. Tu peux t'en aller. » Parlez-lui avec bienveillance et sans colère.
4. Penchez-vous sur vos peurs légitimes et essayez de trouver la blessure qui se rejoue. Demandez à votre guide de vous éclairer par les rêves ou de mettre sur votre chemin le bon thérapeute qui vous aidera à comprendre vos blocages. Pratiquez le protocole 7 pour nettoyer les liens de souffrance s'il s'agit d'une blessure qui se

rejoue avec un parent. Faites le protocole 9, si votre blessure est en lien avec une culpabilité.

5. Parlez à vos peurs légitimes à haute voix : « Peur de… [citez-la], tu peux t’en aller, j’ai compris que je revis ma blessure d’abandon, d’injustice, de trahison… je vais faire ce qu’il faut pour en guérir. »

6. Visualisez alors que vous confiez vos peurs aux nuages, à la mer, ou au vent.

7. Tous les jours, notez trois faits qui vous ont apporté de la joie, du plaisir, du bonheur. Par exemple, le simple fait d’avoir bien dormi, de manger les premières cerises, d’avoir croisé un ami… Aidez votre mental à se focaliser sur ce qui est réjouissant. Partager ce rituel du bonheur avec une autre personne aide à réfléchir à ces trois instants joyeux et il est encore plus efficace.

CHAPITRE 3

Les forces de l'habitat

• Un précieux allié

En Occident, on prétend que *quand on veut, on peut*. L'homme et sa volonté seraient au centre de tout. Mais en Orient, on pense le contraire. Marie-Pierre Dillenseger a longtemps étudié les disciplines énergétiques chinoises. Sollicitée par de grandes entreprises en tant qu'experte des notions d'espace et de temps, elle a mené des travaux riches d'enseignement[1]. Elle m'a expliqué qu'en Chine, on considère en effet que le succès d'une action dépend de nos agissements à hauteur de 20 %, que l'endroit où l'on prend cette décision impacte à 30 % et le moment où on agit à 50 %. Nous avons d'ailleurs tous déjà remarqué que, sur le plan professionnel, familial ou la santé, l'aspect temporel semble nous être plus ou moins favorable selon les moments (ce que l'on désigne par une année « avec » ou une année « sans »). Pour prendre une décision, Marie-Pierre Dillenseger recommande ainsi d'associer notre détermination aux forces de notre lieu (notre domicile, notre entreprise) afin de compenser les aléas du temps. Cela évite de s'épuiser si le moment n'est pas propice.

Comment bénéficier de l'appui de votre habitat ? Vous l'aurez remarqué, aux quatre coins de notre planète, on érige de petits autels avec des offrandes pour vénérer *l'âme du lieu*. En France, je

découvre auprès de Florence Hubert, ancienne préparatrice en pharmacie et depuis près de 20 ans médium, l'existence d'une énergie subtile présente dans tout logement. Neuf ou ancien, chaque lieu posséderait un *gardien*, une entité qui lui est propre. Bien sûr, j'aurais pu considérer cette *âme du lieu* comme une gentille superstition, une protection *psycho-magique* sans grand intérêt, mais force est de constater que les propos de Florence Hubert en la matière font écho aux pratiques de plus de trois milliards d'habitants, en Chine, en Inde et au Japon notamment, classés parmi les pays les plus riches au monde. Le psychothérapeute Jacques Roques, cofondateur d'EMDR France avec David Servan-Schreiber, ajoute au sujet du *gardien* du lieu : « On se prive du pouvoir psychique des représentations aidantes seulement parce qu'elles ne reposent pas sur des critères définis, *a priori*, comme scientifiques. »

Protocole 13
Prise de contact avec l'âme du lieu

1. Positionnez-vous dans n'importe quelle pièce (l'énergie est partout).
2. Adressez-vous au gardien à voix haute : « Cher gardien, je me réjouis de prendre conscience de ton existence et je suis heureux de faire ta connaissance. Aujourd'hui est le début d'une collaboration. »
3. Saluez-le lorsque vous pensez à lui, de manière enjouée, respectueuse et amicale.
4. Si vous lui demandez de l'aide, n'oubliez pas de le remercier.

• Le gardien des lieux

En 2016, nous habitions dans un appartement de location dans lequel nous avions déjà subi six dégâts des eaux avec le locataire du dessus. J'y ai vu une occasion de tester si cette technique fonctionnait et me suis empressée de m'adresser au *gardien* des lieux : « Je suis ravie de prendre contact avec toi, merci de nous aider à ne plus jamais avoir de fuite. » Un an passe alors sans désagrément, puis à nouveau les chutes du Niagara. Je me suis donc adressée au *gardien*, désappointée : « Je ne comprends pas la raison de cette nouvelle fuite. » Au moment de me coucher, j'ai demandé à mon guide de me livrer une explication à travers mes rêves. Au réveil, j'ai soudain eu une idée : l'agence de location était dans l'obligation de nous garantir la parfaite jouissance du logement. Or, à chaque dégât, il fallait attendre que la chambre sèche, faire venir un expert pour débloquer l'assurance, puis entamer les travaux de réfection. Une pièce était ainsi restée inoccupée pendant plus de… quarante-et-un mois ! Sans plus attendre, j'ai calculé le préjudice au prorata de la surface concernée et du loyer et, pour obtenir rapidement gain de cause avant notre futur déménagement déjà prévu, j'ai proposé à l'agence de nous verser la moitié de cette somme en compensation… Bien sûr, ma demande est restée lettre morte. J'ai confié le dossier aux mains de mon assistance juridique… et surtout à celles du *gardien* à qui j'ai dit : « Grâce à cette fuite, tu nous aides à obtenir une réparation financière à laquelle je n'avais pas pensé. Merci de nous permettre de récupérer cette somme qui nous servira à déménager. Je m'en remets à toi. » Deux jours avant la date d'envoi de notre préavis, l'agence nous a versé la somme demandée. Je n'en revenais pas. J'ai aussitôt remercié l'allié invisible de notre lieu de vie.

Depuis, j'ai pris pour habitude de m'adresser au *gardien du lieu*. Dans le studio parisien où j'écrivais par exemple, je m'adressais à lui en allumant une bougie dans un photophore. Un jour, j'ai décidé de mettre en vente ce logement. Mon acheteuse était une jeune femme sérieuse. Elle travaillait dans une banque et était certaine d'obtenir son emprunt avant la fin de l'année pour éviter l'augmentation des frais notariés. Nous étions à l'automne. Novembre et décembre ont passé et je n'ai pas reçu de nouvelles. À la mi-janvier, la jeune femme a souhaité revisiter l'appartement et je craignais qu'elle ait changé d'avis. Le lendemain de cette contre-visite, l'agent qui l'accompagnait m'a appelée pour présenter ses excuses : lors du passage dans les lieux, il avait cassé le photophore… dans lequel je glissais la bougie à l'attention du gardien ! Y voyant un signe, je me suis aussitôt adressée à l'âme du lieu pour lui dire que je ne l'abandonnais pas, mais que j'allais m'installer à la campagne, au calme. Puis je l'ai chaleureusement remercié pour son aide durant ces années passées à écrire, avant de prendre congé. Cinquante minutes plus tard, tandis que je racontais ces faits à mon mari, notre discussion a été interrompue par un appel du notaire. La jeune femme venait d'obtenir son emprunt ! La succession des faits a été si instantanée, alors que j'attendais cette signature depuis près de trois mois ! Y voir l'action du hasard aurait été grotesque. Le gardien espérait cet ultime échange, j'en suis certaine. Mais ce qui a fonctionné pour moi, va-t-il marcher pour d'autres ? Là encore, j'ai des doutes. L'exemple suivant va me prouver sa force et finir de me convaincre.

Le 18 janvier 2018, lors d'un atelier, j'ai proposé à des participants qui avaient vécu une manipulation de leur faire lire *Les Blessures du silence* en avant-première pour savoir si ce livre pourrait les aider. Isabelle a accepté. En aparté, elle m'a expliqué

qu'elle ne pouvait quitter son mari parce qu'elle devait vendre sa maison pour avoir les moyens de partir et qu'ils étaient en procès avec les voisins depuis huit ans. La situation était bloquée et Isabelle était désespérée. Ne voyant pas d'alternative, je lui ai proposé qu'elle entre en contact avec le *gardien* de sa maison, de lui expliquer qu'elle avait besoin d'aide, qu'elle devait vendre pour une question de survie. Surtout, je lui ai demandé de le remercier pour tout ce qu'il lui avait apporté, et d'insister sur le fait qu'elle était contrainte de partir. Voici le message qu'elle m'a envoyé six jours plus tard : « J'ai parlé au gardien de ma maison et 24 heures après j'ai reçu un e-mail de notre avocat pour me dire que le jugement aurait lieu le 8 février ! » (Soit deux semaines plus tard !) Le verdict a été rendu le 15 mars et Isabelle a obtenu gain de cause. Or, tous ceux qui ont été confrontés à une procédure juridique savent que les tribunaux croulent sous les dossiers et combien les délais sont longs. Pourtant, le procès d'Isabelle, bloqué depuis huit ans, a été réglé en un mois et demi !

J'ai également évoqué cette aide subtile du gardien des lieux dans le cadre d'une conférence organisée par HEC. J'ai été très surprise de constater l'intérêt manifeste de ces chefs d'entreprise que j'imaginais fermés à l'invisible. On m'a très sérieusement demandé s'il y avait un *gardien* dans les bateaux et dans la station spatiale internationale ! Comme pour tout autre lieu, la réponse est oui ! Un de ces dirigeants m'a d'ailleurs dit qu'il parlait tous les jours à une grosse statue de chien posée dans son bureau et qu'il était heureux de réaliser qu'il s'agissait de l'âme du lieu. S'adresser à une représentation ou à un objet est parfois plus facile que de parler à un espace vide, alors pourquoi se passer d'une telle aide ?

Une de mes amies assiste à l'atelier où j'évoque ces aides subtiles des guides et du gardien du lieu. Un mois plus tard, elle

m’appelle : « La première fois que j’ai parlé à voix haute à ma porte d’entrée, je me suis trouvée ridicule. Mais comme cela a été suivi d’effets concrets particulièrement étonnants, j’ai rangé mon cartésianisme et aujourd’hui j’avoue m’adresser à eux très souvent, comme si je l’avais toujours fait. Parler à mes alliés est devenu naturel. »

Encore plus émouvant, ce message de Patrick, médecin à Limoges, qui, après avoir assisté à un de mes ateliers, m’écrit sa joie de *voir* l’âme de l’endroit où il séjourne pour un séminaire. « C’est extraordinaire car sa bienveillance et son accueil me sont apparus immédiatement. Lorsque je suis arrivé dans cette ville, j’ai eu la sensation qu’on m’attendait ! »

• *Le gardien est positionné à l’intérieur de l’habitation (ou de l’entreprise), à côté de la porte d’entrée, à gauche ou à droite, là où il y a de la place. Il est néanmoins présent dans chaque pièce dès qu’on s’adresse à lui. Prendre contact, lui parler, le considérer avec bienveillance, le saluer, lui demander de l’aide en rapport avec le lieu, puis le remercier est la certitude d’une belle collaboration. Dans une entreprise, un immeuble ou un groupement de bâtiments pour une même famille, il n’y a qu’un seul gardien pour l’ensemble du site. Vous pouvez lui demander de préserver votre maison de toute personne malveillante.*

Le jour où vous souhaitez déménager, sollicitez-le pour un soutien. Préparez un carton dans lequel vous mettez quelques affaires pour acter le départ. Remerciez-le de vous avoir accueilli durant ces années, puis sollicitez-le pour vous aider à trouver un autre bien.

• Le gardien est attaché au lieu (il existe même si vous venez de construire) et si vous partez, il ne vous suit pas. Pensez à lui dire au-revoir avant de déménager.

• Pour ceux qui ont un jardin, il existe un gardien du terrain qui se matérialise sous la forme d'un arbre. Demandez-lui de sécuriser votre maison et de prendre soin de la nature alentour.

[1]. Voir par exemple : *Oser s'accomplir. 12 clés pour être soi*, Mama éditions, 2019.

CHAPITRE 4

Se protéger

• Enracinez-vous

Comment faire lorsqu'on est en déséquilibre depuis des années ? Une première technique, connue dans le monde entier, permet de se remettre *au neutre*. Il s'agit d'un ancrage, et plus spécifiquement d'un « enracinement ». En imaginant que vous êtes un arbre, vous allez regagner en stabilité.

Protocole 14
Enracinement

1. Munissez-vous d'un dictaphone ou d'un smartphone pour enregistrer – lentement – les phrases qui suivent.
2. Mettez-vous debout, les pieds parallèles et légèrement écartés.
Pour les personnes en fauteuil roulant, imaginez que vous êtes debout (souvenez-vous du pouvoir incroyable de vos neurones miroirs).
3. Choisissez l'arbre auquel vous allez vous relier. Un arbre de votre jardin, d'un parc, de votre enfance ou d'une forêt. Attention, ce dernier doit être droit. En effet, les arbres « tordus » poussent à l'aplomb de perturbations telluriques, autant ne pas prendre cette énergie.

4. Fermez les yeux en imaginant que vous êtes cet arbre. Votre tête et vos bras sont ses branches. Elles sont reliées avec le ciel. Le soleil éclaire cette partie supérieure, une brise légère passe, c'est agréable. Votre buste est le tronc de cet arbre, il est droit et fort. Il se prolonge à travers votre bassin, vos jambes, vos mollets. Au niveau de vos pieds, deux grandes racines entrent dans la terre, puissamment. Ces racines descendent vers le centre de la Terre. Lentement, elles puisent la force de l'humus. Chacune des deux racines crée des dizaines de petites racines et des centaines de radicelles blanches qui vont puiser l'énergie dans la terre. Vos racines rencontrent un peu d'eau… une terre riche. Ces racines continuent à pousser, elles s'enfoncent dans la terre, elles descendent et rencontrent des couches de glaise… du sable… elles glissent autour de cailloux et poursuivent leur descente vers le centre de la Terre. Vos deux grandes racines et toutes les radicelles recueillent l'énergie dont vous avez besoin. Elles prennent de la force, de la stabilité… que cette terre vous offre avec générosité. Vous continuez très profondément dans la terre, vers une chaleur bienveillante.
5. Maintenant, imaginez que vous remontez le long de vos racines. Celles-ci sont emplies d'énergie, d'oligoéléments, d'eau, de nourriture, de stabilité, de force, de tout ce dont vous avez besoin… Remontez lentement le long de vos racines… de vos radicelles… et sentez la puissance qu'elles ont en elles. Remontez… doucement… continuez de remonter avec ce substrat et cette énergie bénéfique… Cette stabilité est en vous.
6. Puis, enfin, vous arrivez à vos pieds. Accueillez la sensation. Connectez-vous à la terre ferme. Continuez de remonter le long de vos mollets, de vos genoux, de vos jambes, jusqu'au bassin. Arrêtez-vous au niveau du nombril. Votre centre de gravité est ainsi relié au centre de la Terre et vos branches avec le ciel, dans un alignement parfait.
7. Ouvrez les yeux et remerciez l'arbre.

Si vous avez l'impression d'avoir *tangué* lors du protocole, cela signifie que vous n'êtes pas assez ancré. Refaites-le dès le lendemain et plusieurs jours d'affilée, jusqu'à ressentir une vraie stabilité. Lorsqu'on est chahuté par les épreuves, être enraciné aide à rester droit face à la tempête. Lorsqu'on a écouté les malheurs d'un proche ou si l'on est thérapeute, pratiquer l'enracinement permet de se remettre *au neutre*.

Christophe Noël, énergéticien, m'écrit à ce sujet : « Je pratique les *nettoyages* de maisons (quand les énergies sont négatives) et il m'arrive de faire des exorcismes. Malgré toutes les protections que j'utilise avant les interventions, je suis très fréquemment *à la ramasse* au point de solliciter des collègues pour une délivrance, lorsque je n'arrive pas à me dégager seul. Je viens de constater qu'en pratiquant l'enracinement que vous nous avez enseigné, je n'ai pas subi ces contrecoups sur les trois endroits où je me suis rendu et je peux vous dire qu'il y en avait un particulièrement chargé. »

À vous de vous enraciner désormais !

• Nettoyez vos cellules

De la même manière que l'on se douche et que l'on s'habille avec soin, vous allez maintenant apprendre à nettoyer votre énergie et les informations subtiles qui entourent vos atomes. Ce que certains nomment l'aura. Ce protocole est intéressant parce que votre enveloppe énergétique est polluée par des peurs, par de la colère, parfois par des angoisses ou de la culpabilité. Cette pollution brouille votre radar interne, c'est-à-dire votre intuition, et cela vous

pousse à faire des erreurs dans votre vie quotidienne. Je remercie à nouveau Florence Hubert pour le partage du protocole suivant.

Protocole 15
Nettoyage de vos cellules

1. Procurez-vous un bâton de sauge blanche séchée (en herboristerie par exemple). Munissez-vous ensuite d'un verre vide et d'allumettes.
2. Allumez l'extrémité des feuilles du bâton de sauge et soufflez aussitôt doucement sur les flammes pour les éteindre. La sauge émet une épaisse fumée blanche. Placez le bouquet de tiges dans le verre et posez le tout par terre.
3. Positionnez-vous au-dessus, debout, les jambes légèrement écartées de manière que la fumée monte vers votre entrejambe, là où se situe votre premier chakra. Si vous êtes une personne à mobilité réduite, placez-le sous votre fauteuil.
4. Lisez à voix haute la formule qui suit, en prenant le temps de visualiser ce que vous dites. Encore une fois, l'intention est très importante.
5. « Je remercie mon guide et les archanges Gabriel, Michaël et Raphaël de m'aider à rééquilibrer mes cellules. » Puis soufflez fort, trois fois par la bouche en gonflant le ventre. Avant de reprendre : « Que tout ce qui est laideur, noirceur et douleur s'en aille maintenant en une énergie archangélique. Je remercie mon guide et les archanges Michaël, Gabriel, Raphaël d'enlever ce qui me gêne sur le plan énergétique. Que mes pensées négatives et les pensées négatives qui ne m'appartiennent pas repartent vers la lumière. »
6. Visualisez la fumée du bâton de sauge qui vous enveloppe. Continuez : « Que tout ce qui ne m'appartient pas, tout ce qui me freine, tout ce qui n'est pas juste s'en aille vers la lumière, que tout ce qui est à l'envers redevienne à l'endroit. »

7. Soufflez à nouveau fort, trois fois par la bouche en gonflant le ventre. Et enfin : « Que toutes les petites cellules d'énergie positive se replacent autour de moi, que toute ma lumière revienne, que tous mes chakras se réalignent et se replacent, du haut vers le bas et du bas vers le haut, en reprenant leur couleur et leur place. Que toutes les petites cellules d'énergie positive tournent à leur rythme et dans le bon sens. Je remercie mon guide, les êtres de lumière et les archanges pour ce rééquilibrage. »
8. Une dernière fois, soufflez fort, trois fois par la bouche en gonflant le ventre.
9. Répétez l'ensemble trois fois.

N'oubliez pas d'éteindre le bâton de sauge en tapotant l'extrémité haute sur du ciment ou une pierre pour éviter que les feuilles ne se consument. Vous pourrez ainsi le réutiliser.

• Purifiez-vous

J'ai optimisé le protocole de nettoyage suivant en intégrant le meilleur d'une dizaine de rituels de purification et en tenant compte des conseils de Loan Miège, médium et guérisseuse. En effet, elle conseille de renvoyer dans leur plan d'origine tout ce qui nous est nuisible. Ce protocole ne nécessite aucun artefact et peut donc être appliqué très aisément par tous.

Protocole 16
Purification

1. Dites à voix haute : « Je remercie mes guides, les êtres de lumière et tous les esprits supérieurs et bienveillants de m’assister lors de cette purification. »
2. Puis enchaînez avec le texte suivant : « Merci de prendre toutes mes pensées négatives et toutes les pensées négatives qui ne m’appartiennent pas et de les dissoudre dans la lumière purificatrice. Concernant les entités négatives et nuisibles, quelles qu’elles soient, qui pourraient exister autour de moi ou en moi, merci de les renvoyer dans leur plan d’existence d’origine. Concernant les conflits non résolus et les mémoires liées à des épreuves ou à des actes de malveillance, merci de les inonder de lumière afin de les désactiver et de les guérir dans cette vie et dans toutes les autres. S’il y a des décalages ou des déformations de ma structure énergétique, ou des fuites d’énergie, merci de les corriger, de les réparer. Merci d’aider mes corps énergétiques à être parfaitement recentrés autour de mon corps physique. Que le tout soit équilibré et harmonisé. Merci d’aider l’ensemble de mon corps physique, mes corps énergétiques, mon aura, et les divers plans qui me constituent à être totalement nettoyés, purifiés, équilibrés, harmonisés et que l’ensemble de ma structure énergétique soit réparé et équilibré. Merci de m’inonder de lumière, d’énergie positive et d’amour universel. »
3. Terminez par cette phrase : « Je remercie mes guides, les êtres de lumière et les esprits supérieurs et bienveillants pour l’accomplissement de cette purification, ainsi que pour leur protection. »

• *Si vous craignez de rencontrer des personnes malveillantes, vous pouvez également visualiser une immense bulle autour de vous, translucide et iridescente (dorée et violette, comme une grosse bulle de savon) qui passe sous vos pieds et au-dessus de*

votre tête, et dîtes : « J’interdis à toute énergie qui ne m’appartient pas d’entrer dans cette bulle. Seules mes énergies et pensées positives restent à l’intérieur. »

Après une intense journée de travail, de nombreux coups de fil et par conséquent de potentielles contrariétés, nous rentrons en général à la maison dans un état de fatigue extrême. En récitant l’un de ces protocoles, vous sentirez une vraie libération. Par ailleurs, gardez bien en tête que tous ces rituels sont à faire de temps à autre, en complément du travail sur vos peurs et vos blessures émotionnelles.

Les médiums et guérisseurs ont pour habitude de dire que « l’eau coupe les pensées et les agissements négatifs ». L’eau salée en particulier. Si vous avez la chance d’aller à la mer, n’hésitez pas à vous baigner en imaginant un effet purificateur sur vos idées, pensées, peurs et culpabilités, et sur toutes celles qui ne vous appartiennent pas.

En complément de cette démarche, il existe une méthode pour gagner en force dans la nature.

• Ressourcez-vous

Protocole 17
Rituel énergétique de l’arbre

1. Au cœur d’une forêt, d’un parc public ou dans votre jardin, choisissez un gros arbre bien droit.

2. Positionnez-vous à quelques mètres et demandez-lui mentalement l'autorisation d'approcher. Comme pour un animal, laissez-vous *renifler*.
3. Une fois la connexion établie, avancez et appuyez-vous contre son tronc. De dos ou de face, cela n'a pas d'importance. Demandez à l'arbre de vous donner de l'énergie.
4. Imaginez que sa sève entre dans votre corps par vos pieds et qu'elle y dépose force, douceur et bienveillance.
5. Lorsque vous vous sentez mieux, vous pouvez remercier l'arbre. Ce « câlin en conscience » génère de grandes émotions : variez les sensations en pratiquant cet exercice avec un jeune arbre.

Les arbres existent depuis 380 millions d'années alors que l'humanité a vu le jour il y a 6 millions d'années seulement. Ils sont les grands-parents de la vie sur Terre. Côtoyons-les au maximum et respectons-les pour nous enrichir de leur présence. Nous reconnecter à la nature est un moyen extraordinaire de retrouver la joie.

• Protégez-vous de vous-même

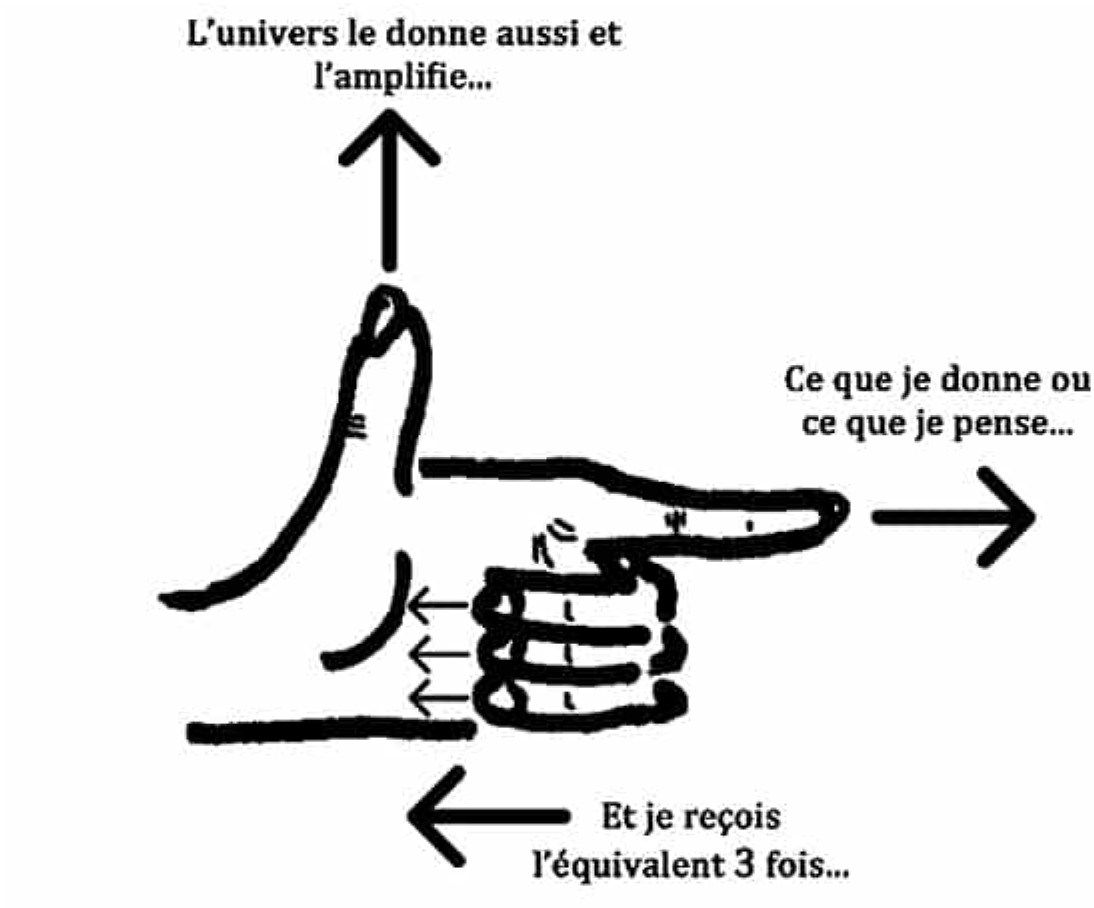
Pourquoi est-il important de nous libérer de nos pensées négatives ? Parce qu'elles délivrent une information. Lorsque nous prononçons à voix haute nos pensées, on leur donne une énergie supplémentaire. Et puisque notre corps est constitué pour l'essentiel d'énergie et d'information, tout ce que l'on pense et dit s'engramme au cœur de nos cellules.

Si vous ressentez de la haine à l'égard d'une personne, votre corps s'imbibe de cette énergie et vous la transportez désormais en

vous. Bizarrement, votre quotidien va s’en trouver perturbé. Et des enchaînements malheureux vont suivre automatiquement. Vos proches ou même des inconnus (au centre commercial, sur la route, un client, sur les réseaux sociaux) vont agir violemment et de manière inexplicable, en miroir des pensées que renvoyez, sans vous en rendre compte. Cela donne par exemple une suite d’événements comme : « Ce matin, je me suis disputé avec mon copain/ma copine, sur le trajet du travail, le conducteur derrière moi m’engueule parce que je n’ai pas vu le feu passer au vert et, pour finir, ma collègue se moque de moi lorsque je propose une idée. »

Lorsque vous pensez à quelqu’un négativement, en le critiquant sans chercher à comprendre pourquoi il agit ainsi, cela modifie votre « taux vibratoire ». En effet, la fréquence de l’énergie qui vous constitue, change. Vous avez alors tendance à voir les événements sous leur aspect sombre parce que vous êtes enveloppé par l’énergie des mots utilisés pour qualifier l’autre. Autrement dit, vous voyez le verre à moitié vide et vous passez à côté d’opportunités car vos cellules ne sont pas alignées entre elles. Tout est impacté par ce que vous générez par vos pensées.

À ce propos, un maître bouddhiste coréen, le vénérable Seongnam m’a donné une image très explicite de la manière dont agissent nos pensées, nos actes et nos paroles. Pour se représenter ce processus à l’œuvre, positionnez votre main comme si vous tiriez avec un revolver, l’index tendu droit devant, le pouce vers le haut et les trois autres doigts repliés vers vous.



L'index représente votre pensée et vos actes. Le pouce tendu vers le haut est ce que produit l'univers en renforçant vos pensées ou vos actes. Les trois autres doigts correspondent à ce qui vous revient. Ce que l'on pense ou ce que l'on fait… est renforcé par l'univers… et cela vous revient trois fois. Si vous critiquez une personne, plusieurs personnes vont vous critiquer. Si vous volez quelqu'un, vous allez perdre beaucoup par ailleurs. De la même manière, si vous faites preuve de générosité, vous allez beaucoup recevoir.

Bref, si vous voyez le positif en toute chose, la vie va vous sourire plus encore. Cela tient à l'énergie qui circule autour de vous et en vous. Plus on respecte les autres, plus les autres vous

respectent. Si vous êtes tolérant envers vous-même (par exemple en vous disant « je n'ai pas fait ce qu'il fallait, mais j'ai fait de mon mieux »), alors vous serez plus tolérant envers les autres, et les autres seront plus tolérants envers vous-même. Ainsi vous vivrez mieux.

Cette image confirme le postulat que l'on attire à soi des personnes et des situations générées par nos propres blessures. Et vous, justement, demandez-vous quelles ont été vos pensées depuis ce matin… Votre manière de penser peut radicalement changer votre avenir.

• Le bonheur au quotidien

Protocole 18
Trouver le bonheur

1. Dites à voix haute : « Je souhaite du bonheur à ……… » Prononcez ces mots intensément et de tout votre cœur.
2. Choisissez trois personnes pour lesquelles vous faites le vœu de réussite, de bonne santé, et de sérénité. Pour vos proches, c'est facile. Mais faites cet exercice avec des inconnus dans la rue… et mieux encore, si vous vous en sentez capable, avec ceux qui vous exaspèrent ou qui vous ont fait du tort. Faites-le sincèrement, c'est important.
3. Observez la manière dont vous vous sentez. Si vous pratiquez cette bienveillance tous les jours en prenant soin de choisir trois personnes différentes à chaque fois, le sourire et la joie viennent à vous.

4. Soyez toujours positif pour que l’univers amplifie cette énergie qui circule autour de vous.

CHAPITRE 5

Mieux dormir

La France détient le record de consommation de somnifères et de tranquillisants au monde. Le docteur Patrick Lemoine, psychiatre, spécialiste du sommeil que j'ai interviewé, explique combien la situation est préoccupante : « Le ministère de la Santé dit qu'il ne faut pas donner de médicaments en première intention et qu'il est essentiel de privilégier les techniques de relaxation ou les thérapies cognitives et comportementales mais il ne rembourse que les médicaments. C'est un vrai problème parce que des études ont montré que sur 100 000 sujets traités, le risque de mortalité double chez les personnes qui ont pris ces benzodiazépines pendant plus de trois mois, sans compter les importantes pertes de mémoire et les possibilités de démence, de type Alzheimer. D'ailleurs, il ne faut jamais arrêter les traitements d'un coup car cela peut provoquer des **épilepsies** et de graves confusions[1]. »

La qualité de votre sommeil vous angoisse… À ceux qui ont plus de soixante ans et qui paniquent de ne plus dormir comme un bébé, Patrick Lemoine précise qu'avec l'âge, le sommeil est moins profond, qu'on se réveille plus souvent au cours de la nuit. Tout ceci est **normal**. Il est inutile de prendre des anxiolytiques, des relaxants ou des somnifères pour *réparer* ce qui est désormais le rythme naturel de votre sommeil. Acceptez que votre nuit soit entrecoupée de périodes d'éveils puisque c'est dans l'ordre des choses.

• La clé, c’est le réveil

Comment savoir si l’on a passé une bonne nuit ? Pour le docteur Patrick Lemoine, si vous êtes en pleine forme au réveil et que vous ne présentez aucun problème de vigilance, de concentration ou de perte de mémoire durant la journée, c’est que tout va bien. « Le sommeil on s’en fiche, ce qui compte, c’est l’état au réveil », ajoute-t-il. Mais si vous vous réveillez fatigué, comment améliorer votre sommeil ?

Conseils pour mieux dormir

1. Si vous prenez des relaxants, demandez à votre médecin de réduire la posologie de manière progressive.
2. Consommez des plantes en tisane ou en cachet, comme de la valériane, de la passiflore ou de la camomille.
Vous pouvez aussi vous faire prescrire de la mélatonine (une hormone naturelle qui indique à votre cerveau que ça va être l’heure de dormir).
3. Poursuivez par des thérapies qui permettent de se déstresser comme la sophrologie, l’hypnose, l’EFT…
4. Le soir, créez-vous une période intermédiaire entre le retour de votre travail, et l’instant où vous allez vous coucher. Choisissez une activité calme, lisez, tricotez, regardez un film sur un écran de télévision : il est indispensable de ritualiser l’avant-sommeil pour que votre corps prenne l’habitude de repérer les signes précurseurs du sommeil. Bref, préparez votre corps.
5. Évitez les écrans des tablettes et smartphones qui génèrent des lumières bleues et blanches, car ces couleurs bloquent la production de mélatonine et empêchent de dormir.
6. Prenez un bain ou une douche tièdes avant de vous coucher : la diminution de la température du corps favorise le sommeil. Le matin,

à l’inverse privilégiez de l’eau très chaude. (Car la hausse de température stimule la fabrication d’hormones propices à l’activité).
7. Éloignez de votre tête tout ce qui produit des ondes électromagnétiques : réveils électriques, lampes, téléphones portables allumés, téléphones sans fil, box internet...
8. Évitez de dormir sur un matelas à ressorts car ils augmentent les champs électromagnétiques.
9. Parfois des sources souterraines se croisent et génèrent des ondes nocives, ce que l’on appelle un point tellurique négatif. Dormir au-dessus peut vous perturber. En déplaçant votre lit de quelques centimètres ou en changeant de chambre, comparez la qualité de votre sommeil ou même l’amélioration de votre santé. Si vous avez un doute, faites appel à un géobiologue.
10. Pour dormir paisiblement, supprimez la télévision de votre chambre, travaillez hors du lit et réservez ce lieu au sommeil. Pour finir, videz votre lit de sa poubelle émotionnelle (voir le protocole 19).

• Être attentif au trop-plein du corps

Il peut arriver que l’on s’endorme facilement, mais que l’on se réveille au milieu de la nuit et qu’il soit impossible dès lors de se rendormir. Le médecin acupuncteur Robert Corvisier explique ce phénomène décrit par la médecine chinoise. En journée, nous avons quantité d’occasions de ressentir de la colère. Or, c’est le foie qui *digère* cette émotion durant la nuit. Sucre, alcool, aliments gras ajoutent leurs molécules complexes à dégrader. Même si le foie est le plus gros organe du corps humain, il arrive qu’il ne puisse plus gérer ce trop-plein d’activité. Il passe alors le relais à la rate… Et celle-ci entre en fonction autour de 4 heures du matin. On l’appelle la *ruminante* car c’est elle qui nous fait partir en conjectures. C’est

pourquoi il est fréquent de se réveiller à cette heure-là : c'est un message de votre corps, votre foie est engorgé. Dans ce cas, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec tout thérapeute (shiatsu, acupuncture, psycho-bio-acupressure…) dont la pratique permet une détoxification du foie et de la rate.

• Nettoyage énergétique du lit

Dans une maison, le lieu à nettoyer en priorité est votre lit parce qu'en se couchant, vous y ramenez tout ce qui vous préoccupe. Vous y travaillez, vous y rédigez des e-mails, regardez des films tristes ou terrifiants, vivez des frustrations et colères liées à la famille ou à l'entourage. Le lieu où vous dormez est donc pollué par votre émotionnel. D'ailleurs, il ne vous aura pas échappé que, parfois, alors que tout va bien dans votre vie, vos idées noires s'imposent dès que vous vous couchez. C'est parce qu'en étant au repos, vous vous abandonnez sans réserve à votre inconscient et aux énergies qui vous environnent.

Ce protocole de nettoyage m'a généreusement été confié par le géobiologue Vincent Navizet, dont la pratique consiste à percevoir à l'aide d'outils (antenne de Lecher, pendules, baguettes) les ondes émises par les anfractuosités de la croûte terrestre.

Protocole 19
Nettoyage énergétique du lit

1. Positionnez-vous debout, d’un côté du lit, les bras ouverts de chaque côté du buste, les paumes tournées vers le ciel.
2. Dites à voix haute : « Que toutes les énergies négatives et les pensées négatives de ce lieu disparaissent dans la terre… » Accompagnez vos mots en soufflant fort et en baissant les bras vers le sol comme si vous lanciez cette énergie dans la terre.
3. Puis : « S’il reste des énergies négatives, qu’elles soient emmenées dans la lumière par les archanges Gabriel, Michaël et Raphaël. » Accompagnez ces mots en levant les bras vers le ciel.
4. Terminez par « Que ce vide laissé soit rempli d’amour et de lumière. »
5. Remerciez.

Si vous vivez dans un appartement ou au-dessus d’une autre chambre, rassurez-vous. Vous n’avez pas envoyé ces pollutions énergetiques dans le lit du voisin, elles sont directement parties dans la terre, qui les a dissoutes.

Faites ce protocole pour toutes les chambres de votre maison. Une fois par mois suffit, mais si vous vous disputez avec votre partenaire, si vous vous réveillez fatigué après une nuit difficile, n’hésitez pas à recommencer. Vous pouvez également le faire à l’hôtel ou si vous dormez chez des amis. De même, vous pouvez réaliser ce protocole dans toutes les pièces de la maison en remerciant le gardien du lieu de vous assister dans cette démarche de nettoyage. Et comme pour tous les protocoles de demande d’aide, n’oubliez pas de le mettre en pratique avec intention et le sourire aux lèvres.

1. Voir son ouvrage *Dormez ! Le programme complet pour en finir avec l'insomnie*, (Hachette, 2018).

CHAPITRE 6

Cultivez votre intuition

Nous nous gargarisons de notre intelligence supérieure en nous comparant aux animaux. Pourtant, au moment de prendre une décision, le cortège des émotions intervient et, envahis d'incertitudes, nous oscillons comme une algue au fond des mers alors que les bêtes, elles, agissent vite et bien, d'instinct. Mais alors, comment faire un choix sans se tromper ? Comment prendre la bonne décision ?

• À l'écoute de votre corps

C'est au contact de la vie sauvage que j'ai pris conscience de mon intuition. Je réalisais la série *Les Héros de la nature* pour France 3. Mon but était de valoriser des femmes et des hommes qui œuvraient pour sauver des espèces animales en voie de disparition. Je parcourais la planète, tantôt sur un brise-glace en mer du Nord auprès des baleines, sur l'Amazone à la recherche des chauves-souris, frôlant la mort à Bornéo pour aider les orangs-outans, et pleurant de joie devant les éléphants d'Ouganda. Avec mon cameraman, nous filmions un groupe d'hippopotames au bord d'un lac, quand, intuitivement, je lui ai dit : « Cette mère va se lever et partir avec son petit derrière le buisson, dans cette direction. » C'est

exactement ce qu'elle a fait. Nous étions ébahis ! Guépards, crocodiles, ornithorynques… ces mêmes expériences se sont succédé. J'en ai conclu que j'avais réussi à me connecter avec le monde animal.

Puis, avec mon mari, nous sommes partis en reportage pour le magazine *Géo* afin de relater notre initiation chamanique. Il avait en charge les photos et moi le texte. En découvrant qu'une communication était également possible avec les plantes enseignantes, ce que les chamanes appellent les *plantes maîtresses*, j'ai pensé que ma connexion s'était développée sur le plan végétal. Le plus troublant est que cette intuition a commencé à se manifester presque malgré moi, dans mon quotidien.

Grâce à une remarque du producteur Thierry Berrod, j'ai réalisé que tous les sujets auxquels je m'intéressais faisaient l'objet d'une grande actualité quelques mois plus tard. Par exemple, j'ai un jour lu un article scientifique du chercheur allemand Hans H. Kaatz dans lequel il démontrait qu'un transfert de gènes de plants de colza OGM vers les abeilles avait eu lieu par le biais d'une bactérie. Aussitôt m'est venue *l'image* que ces insectes allaient mourir en masse. Soudain motivée pour écrire un roman futuriste sur ce thème, j'ai contacté des chercheurs suisses, allemands, américains et français pour me documenter. Onze mois plus tard, la première hécatombe mondiale d'abeilles faisait la une des journaux. J'ai alors pu réaliser le premier film français sur la mortalité de ces insectes et être sollicitée par le CNRS et le Muséum d'histoire naturelle pour une conférence, grâce à cette enquête à grande échelle.

Ce même type d'intuition prémonitoire s'est produit à plusieurs reprises. J'ai par exemple réalisé un documentaire sur l'autisme, et ce handicap est devenu cinq mois plus tard « grande cause nationale ». De même, j'ai un jour tiré dans un article la sonnette

d'alarme sur le premier cas de maladie catarrhale du mouton apparu en Allemagne. Huit mois plus tard, 31 000 élevages d'Europe étaient touchés. Je me suis intéressée aux moyens de sortir du harcèlement et de la manipulation pour écrire *Les Blessures du silence* et, trois mois après la remise de mon manuscrit à mon éditeur, éclatait l'affaire Weinstein. En 2016, je mettais en exergue le risque mortel d'une surdose de paracétamol dans *Les Racines du sang*, puis, en juillet 2019, les autorités de santé (ANSM) ont imposé la présence d'un message d'alerte à ce sujet sur toutes les boîtes de médicament contenant cette molécule...

Finalement, en me connectant à *quelque chose qui sait*, j'ai développé une forme de clairvoyance. Or, si j'élimine le mental et son lot de peurs et de fantasmes, le seul point commun entre toutes ces expériences est mon organisme. Ce corps qui nous *parle* à longueur de journée en frissonnant, en gargouillant, en se crispant. Il nous indique la faim, la soif, le sommeil, l'envie, le dégoût ou même si on *sent* une personne ou *pas* – alors que c'est la première fois qu'on la croise. Grâce à lui, je me suis connectée à cette partie universelle qui nous relie les uns aux autres.

• Votre voix intérieure

Pour apprendre à écouter cette petite voix intérieure qui vous veut du bien, je vous propose un protocole très simple. Il doit être réalisé rapidement pour empêcher votre cerveau de jouer les trouble-fêtes.

Protocole 20
Développer vos intuitions

1. Asseyez-vous, relâchez-vous, puis décroisez les jambes.
2. Pensez à une situation pour laquelle vous avez une décision à prendre entre deux choix, et formulez-les. Par exemple : « Je m'achète un vélo / J'attends qu'on me l'offre. » « Je commande cette jolie robe aujourd'hui / J'attends les soldes. » « Je vais au cinéma avec X / J'y vais avec Y. » « Je fais un emprunt à la banque / Je m'associe avec Untel. » « Je dis ça à mon patron / Je ne le lui dis pas… »
3. Fermez les yeux et pensez à la première option. Sans réfléchir, observez ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps **sur le plan physique**. Est-ce que vos mâchoires se crispent, vos pieds se recroquevillent, votre buste se courbe en avant, votre pouls s'accélère ? Ou au contraire, êtes-vous détendu, relâché, sans aucune tension corporelle ? Comment est votre rythme cardiaque ?
4. Aussitôt après avoir *scanné* votre corps (10 à 15 secondes suffisent), formulez la deuxième possibilité. Toujours sans réfléchir, que se passe-t-il à l'intérieur de votre organisme ? Focalisez-vous sur vos sensations.
5. Comparez le premier et le second ressentis. Lequel était le plus agréable ? Attention, si vous vous dites : « Je me suis sentie triste, gaie ; ai-je vu une lumière ou pas ? » C'est le mental qui parle. L'important est d'aller vite pour rester « spectateur » de vos ressentis physiques.

La première fois que vous allez réaliser cet exercice, les sensations seront peut-être si subtiles qu'un doute peut s'immiscer en vous. Même si la différence est infime, faites-vous confiance ! Les

expériences suivantes seront de plus en plus évidentes. Notez bien que chaque perception est personnelle. Un fourmillement peut être vécu comme un désagrément par une personne et favorablement par une autre.

Plus vous pratiquerez ce rituel, plus vos perceptions seront nettes. Même dans le métro, lorsque j'hésite entre deux actions, je ferme les yeux et je pense dix secondes à la première option, dix secondes à la seconde. J'ai l'habitude d'écouter mon corps, je sais comment il s'exprime : mes épaules, en se courbant ou en se redressant, m'indiquent la voie à suivre. En pleine épreuve, fiez-vous à votre corps, il est votre meilleur allié.

N'hésitez pas à prendre des notes sur vos sensations pour apprendre à les reconnaître. Pour certains, un oui sera gratifié de frissons sur le bras, pour d'autre le non sera indiqué par une tension à la mâchoire ou une accélération du rythme cardiaque. Si vous ne ressentez rien ou que la différence entre les deux options n'est pas probante, cela peut signifier :

– qu'il existe peut-être une troisième option à laquelle vous n'avez pas pensé ;
– qu'aucune des deux options n'est envisageable ;
– que cerner des différences est difficile. Se référer à votre corps est une technique nouvelle et vous avez besoin de plus de pratique.

Il arrive parfois que l'on soit surpris ! Lors d'un de mes ateliers, je propose de mettre en pratique cet exercice. Chacun choisit un questionnement et deux choix possibles. Certains acceptent de partager leurs résultats. Un jour, une mère de famille a confié qu'à la question « Faut-il autoriser ma fille de dix-sept ans à sortir samedi soir ? », son mental disait « non », tandis que son corps répondait

physiquement par un « oui » très clair. Le samedi en question, sa fille s'est donc rendue à la soirée, mais, à 23 heures, sa maman a senti son corps se crisper sans raison. Inquiète, elle a essayé de joindre sa fille, sans succès. Elle a pris sa voiture, et en arrivant sur place, elle l'a découverte presque inconsciente, portée par deux amies : elle avait avalé une substance inconnue. Elle l'a aussitôt conduite aux urgences et après un lavage d'estomac, tout est rentré dans l'ordre. Le plus intéressant est à venir : sa mère m'apprend qu'à la naissance de sa fille elle avait failli mourir et que c'était grâce à la présence de ce bébé qu'elle était revenue à la vie. Problème, l'enfant avait l'attitude d'une personne à qui l'on devait tout. « Depuis que je l'ai *sauvée*, nous avons repris nos places de mère et de fille. Cela fait un mois que notre vie de famille est formidable et je le dois à mon corps ! » Mère et fille avaient donc besoin de cette épreuve pour que leur relation se rééquilibre.

- *Même si le résultat de vos ressentis vous parrait étrange, faites confiance à votre corps.*
- *Votre petite voix intérieure est en réalité celle de votre guide. En acceptant de vous reconnecter avec le subtil en vous, vous vous ouvrez à ce qui vous relie à vos proches, et bien plus encore.*

CHAPITRE 7

Agir sur les brûlures

Dans certaines familles, il n’est pas rare d’avoir une arrière-tante ou une grand-mère qui enlevaient les brûlures. La formule était en général transmise juste avant de mourir. C’était un secret donné à l’enfant le plus sensible. Aujourd’hui, j’estime qu’il est temps de partager ces techniques avec le plus grand nombre. Cela peut sauver des vies, pourquoi certains en bénéficieraient-ils et d’autres pas ? D’autant qu’il est inutile d’avoir un don spécial. Alors certes, nous ne serons pas tous capables d’œuvrer à distance pour soulager une personne brûlée au troisième degré, mais calmer les effets d’une brûlure légère sur nous-mêmes ou sur autrui est à la portée de tous. Surtout, plus on pratique et plus on s’améliore ! L’important est d’enlever nos doutes à ce sujet.

Ah ! Ce *barreur de feu* ou *coupeur de feu* que les anciens recommandaient en louant ses mérites ! Dans mon cas, je pense aussitôt à un ami, René Blanc, ancien capitaine des sapeurs-pompiers de Thonon-les-Bains. Une fois à la retraite, il a continué à lutter contre le feu… des **brûlures**. Il calmait aussi celles provoquées par un zona ou un **eczéma**. Plus souvent encore, il intervenait pour soulager les brûlures générées par une radiothérapie dans le traitement du cancer. Le service de radio-oncologie de l’hôpital de Lausanne proposait régulièrement son intervention aux patients. Très sollicité, il recevait une quarantaine

de demandes par jour et pratiquait uniquement par téléphone. Ainsi, sans se déplacer, combiné à l'oreille, il récitait une prière et la douleur du patient s'apaisait instantanément.

Plusieurs études ont été menées pour comprendre les mécanismes à l'œuvre, mais aucune explication scientifique n'a encore été apportée. Il ne s'agit pas d'un phénomène psychologique ou d'un effet placebo, puisqu'on a vu des bébés gravement brûlés cesser de pleurer dès l'intervention du barreur de feu. Le même résultat a été observé avec des animaux qui ne savaient pas, de fait, qu'on *agissait* sur eux. Et on ne peut pas parler d'un transfert d'énergie puisque ces prières soulagent dès qu'on les prononce, même si le brûlé se trouve à 6 000 kilomètres du barreur de feu.

David Servan-Schreiber, médecin et neuropsychiatre qui est intervenu dans un de nos films[1], s'est exprimé à ce sujet : « J'ai connu des patients atteints de cancer à qui leur radiothérapeute disait : “Compte tenu des effets secondaires sévères et en particulier des brûlures de l'épiderme, je vous demande d'aller consulter un barreur de feu”. Ça pose de vraies questions parce que barrer le feu, ça n'a aucun fondement scientifique ou rationnel. Personne ne comprend comment ces formules un peu magiques, souvent dites en latin, pourraient empêcher l'épiderme de réagir sous forme de brûlure à une agression comme la radiothérapie. Mais finalement, ce que je trouve fascinant c'est que le contrat que l'on a avec un médecin : si vous venez me voir, qu'est-ce que vous attendez de moi ? Vous attendez que je vous recommande quelque chose dont j'ai toutes les raisons de penser que ça va vous faire du bien, et toutes les raisons de penser que ça ne peut pas vous faire de mal, au passage. Dans ce contrat, il n'est stipulé nulle part que je dois savoir comment ça marche. Mais je dois être sûr que ça va vous faire plus de bien que de mal. Donc ce radiothérapeute, il avait tout

compris. Si barrer le feu, dans l'ensemble, ça marche pour ses patients, et qu'il n'y a aucun effet secondaire ni inconvénient, c'est la meilleure médecine possible. Et c'est la médecine la plus rationnelle. Je ne sais pas si elle est scientifique, mais elle est certainement la plus rationnelle, la plus intelligente, la plus logique et c'est celle que tout le monde attend de son médecin. »

Tous les professionnels de santé qui se sont donné la peine de comparer les techniques s'accordent sur un point. Les brûlures *soignées* par un barreur de feu présentent un aspect et une cicatrisation bien supérieure à tout traitement médical. C'est important de le souligner.

Apprenez donc vous aussi à couper le feu. Je vous propose de suivre la technique transmise par mon grand-père Raoul, magnétiseur et coupeur de feu. Il m'a confié le rituel qui suit et je l'en remercie chaleureusement. Et rappelez-vous, comme pour les autres protocoles, seul le pouvoir de l'intention, compte.

Protocole 21
Éteindre le feu

1. Murmurez ou, si vous le souhaitez, dites à voix haute ces mots : « À la fontaine de Saint-Mathieu, il y avait trois brigands qui voulaient brûler le bon Dieu. Saint Mathieu leur dit, ne brûlez pas le bon Dieu, brûlez-moi à sa place. Il se mit sur la bouche du four et le feu s'éteignit. »
2. Soufflez de l'air froid (avec les lèvres serrées et la bouche en « cul-de-poule », sinon l'air est chaud) sur la brûlure en formant un signe de croix avec votre expiration. Si vous pratiquez à distance, soufflez l'air froid en mettant l'intention que vous agissez sur la brûlure de la personne en question.

3. Répétez l’ensemble (parole et souffle) trois fois.

Pierre Yonas, guérisseur, a accepté de me faire part de celui qu’il utilise et je l’en remercie. Encore une fois, prononcez-le avec la certitude que vous allez y arriver, c’est-à-dire, avec « la foi en soi » : « Feu, je te stoppe, tu n’as plus lieu d’être dans le corps de ……… Le mal se désinstalle et le bien s’installe. »

Le jour où vous devez couper le feu d’un tiers, choisissez le protocole qui vous *parle* le plus. Vous verrez, cela fonctionne. J’ai reçu quantité de témoignages qui attestent de son efficacité. Un jour, au cours d’une interview pour l’INREES, j’ai partagé le protocole 21, transmis par mon grand-père. Très vite, j’ai reçu le témoignage d’Emmanuelle : « Merci à vous pour ce précieux cadeau ainsi qu’à votre grand-père. J’ai été brûlée lors d’un barbecue et j’ai testé la prière pour me soulager. Le feu s’est arrêté instantanément et je n’ai pas eu de cloque ! »

Après quelques semaines, une mère de famille m’écrivait qu’elle avait *enlevé* le feu à son fils de neuf ans grâce à cette formule. J’ai également reçu le témoignage d’un homme qui l’avait pratiqué sur son chien couvert d’une pelade eczémateuse : l’animal avait cessé de se gratter. Aujourd’hui, après chacune de mes conférences, plusieurs personnes me confient avoir éteint le feu de différentes brûlures grâce à ce protocole. Je constate avec joie qu’elles l’ont utilisé avec succès – comme je le pressentais –, même si elles ne l’ont jamais *reçu d’un aïeul*.

1. *Enquêtes extraordinaires*, « Les guérisseurs », réalisation Thierry Machado, direction Natacha Calestrémé, présentation Stéphane Allix, 2010.

CHAPITRE 8

Rester vivant

La mort questionne. Interroge. C'est sans doute le plus grand mystère de notre vie. Et face à la perte d'un proche, on se sent dévasté. On m'a souvent demandé : « Comment considérer ne serait-ce qu'une seconde la bienveillance de l'univers quand on vient de perdre un enfant, un parent ou un conjoint ? » Évidemment, cela paraît inconcevable. Comment retrouver la sérénité alors que la mort nous a ôté toute forme d'insouciance ?

• Le deuil

À la mort d'un proche, sans qu'on en ait conscience, on entame un processus de deuil. Pour Christophe Fauré[1], psychiatre que j'ai interviewé, celui-ci est constitué de quatre étapes :

1. La sidération : nous ne réalisons pas ce qu'il nous arrive parce que c'est trop violent et douloureux. On *s'anesthésie* émotionnellement. Dans cette phase, nous pouvons réussir à faire *mécaniquement* certaines choses (organiser les obsèques par exemple), sans parfois pleurer. Cette période peut durer quelques heures ou quelques jours.

2. La recherche désespérée du lien : nous essayons de recréer le contact avec le disparu par le biais des odeurs (son

parfum, un doudou qu’on ne lave pas), des objets, des vêtements… Nous affichons des photos, nous en conservons une avec nous, nous écoutons sa messagerie pour entendre sa voix… Ce processus se poursuit durant huit à dix mois.

3. La phase de déstructuration : durant ce temps, nous comprenons l’irréversibilité de la mort. L’autre nous manque de plus en plus. Nous paniquons puisque nous avons le sentiment d’aller de plus en plus mal malgré le temps qui passe. Contrairement aux apparences, cette étape est normale et nécessaire. Elle prouve que *nous avançons* dans notre vécu du deuil. Cette période, la plus dure car elle est la plus longue (elle peut s’étaler sur plusieurs années), peut donner un sentiment de désespoir que *notre vie, maintenant ce sera ça*. Or, lentement, le processus continue à se déployer vers la quatrième étape.

4. L’apaisement : cette phase concerne notre lien avec cette personne défunte. Nous nous autorisons à ne pas penser à elle tous les jours. Nous *sentons* qu’elle est en nous comme quelque chose de doux et d’intemporel. Nous en voulons moins au monde entier de ne pas comprendre ce que nous traversons. Petit à petit, nous réinvestissons le monde en acceptant de vivre et d’envisager de nouveaux projets. Une sorte de paix intérieure s’installe en nous. Nous nous sentons différents à tout jamais et d’ailleurs, *plus rien ne sera comme avant*. Certaines choses ont été abîmées (l’insouciance), mais d’autres – positives et que nous n’imaginions pas – ont fait leur apparition : une ouverture sur soi-même, sur les autres et parfois même, sur la manière de concevoir la vie.

• *C’est seulement à ce moment-là que nous sommes capables d’envisager la mort de ce proche, autrement. Les médiums*

disent qu'un enfant ou un adulte qui décède avant ses parents est une âme qui a choisi de disparaître pour permettre à l'entourage d'avancer différemment… parfois sur plusieurs générations. Ce n'est donc, ni de notre faute ni de celle d'un autre, encore moins à cause d'un mauvais karma ou de la malchance. En reconsidérant cette perte monstrueuse comme un service que notre défunt nous a offert pour voir l'avenir autrement, on rend hommage à son âme. Le plus beau cadeau qu'on puisse lui faire en retour est de se demander : Comment puis-je me transformer pour avancer dans la vie ? Qu'est-ce que je peux faire dont il serait heureux ? Quel système de pensées mérite d'évoluer en moi ?

• Une vie après la mort ?

Certains sont convaincus qu'une vie persiste après la mort et qu'il existe un au-delà. Pour d'autres, c'est impensable. Il est intéressant de constater que tous ceux qui se sont penchés sur la question ont vu leurs certitudes vaciller au point d'envisager l'existence d'une survie de la conscience. Il existe tant de témoignages où le défunt a envoyé un *signe* à son entourage, où des informations ont été données par un médium sur des faits survenus après un décès, que ces phénomènes ne peuvent se résumer en une simple croyance. Mon mari, Stéphane Allix, journaliste et ancien reporter de guerre, a écrit à ce sujet *Le Test*, une enquête dans laquelle il a proposé à six médiums d'entrer en contact avec son défunt père[2]. À cette occasion, il leur a demandé de décrire les quatre objets qu'il avait cachés dans son cercueil. Les

résultats ont été exceptionnels et les plus sceptiques se sont rendus à l'évidence.

Le docteur Pim van Lommel, cardiologue, a écrit dans la revue scientifique *The Lancet*, lors d'une étude sur les expériences de mort imminente (EMI) : « Nous devrions finalement considérer que la mort comme la naissance permettent de passer d'un état de conscience à un autre. » Le corps est le réceptacle de notre conscience et celle-ci poursuit son cheminement après la mort. Notre proche défunt existe ailleurs, sans son enveloppe physique.

Arrêter de pleurer notre cher disparu, ne pas lui en vouloir de nous avoir *abandonnés* est le meilleur moyen de lui permettre d'évoluer. Nous devons comprendre que c'était *son heure*. D'ailleurs, certains perçoivent qu'ils vont mourir quelque temps avant de décéder. Ma sœur avait dit à ma mère sa certitude qu'elle mourrait jeune. Thomas, le frère de Stéphane, nous avait confié, alors que nous étions ensemble en Afghanistan, qu'il avait hâte d'avoir trente ans parce qu'enfin, il allait vivre. Le plus souvent, nous ne comprenons ces allégories qu'après coup. Le père de Stéphane a dit plusieurs mois avant de décéder (alors qu'il n'était pas malade) qu'il ne verrait pas le prochain Noël. Quant à l'enfant d'un ami ingénieur, il s'est dessiné quelques jours avant sa mort, avec dans sa gorge, le Lego rouge qu'il allait avaler par accident et qui causerait son décès. En d'autres termes, notre âme *sait*.

Comprendre le sens de la mort, épreuve la plus dure qui soit, n'est pas facile. Un jour, cela devient évident. Plus encore, être confronté à la mort nous transforme. C'est au moment du décès de ma sœur que l'urgence de travailler sur moi est apparue. Il m'a fallu son départ pour trouver la force de pardonner. Je lui dois ma transformation et le déploiement de mes ailes. Combien de personnes, après un deuil, ont changé de vie radicalement ?

Ma mère avait soixante-quatorze ans quand les yeux de sa fille se sont fermés. Elle a été terrassée, d'autant qu'elles avaient une relation fusionnelle. Elle a vécu les quatre étapes décrites par le psychiatre Christophe Fauré. La troisième, période où l'on a le sentiment que l'on va de plus en plus mal, a été particulièrement dure pour elle. Puis, un jour, elle s'est autorisée à recommencer à travailler. Mais autrement. Lors de petites missions, elle apprenait la médiation aux futurs assistants sociaux par le biais de contes et de marionnettes. Elle s'est surprise à avoir un discours qui réparait les personnes qu'elle formait. Ils se libéraient et, avec quelques bouts de chiffons, ils évacuaient un drame. S'ils ignoraient tout de son deuil, ils percevaient à travers ses yeux et sa gestuelle la reconstruction de son âme. Elle exhalait désormais l'immense espoir que l'on peut se relever de l'impossible. Et aujourd'hui à quatre-vingts ans, on la sollicite encore. Ses étudiants l'adorent. Avec mon père, ils continuent à être curieux de tout et ils sillonnent la France en voiture, à la découverte des merveilles de l'architecture ou de la nature. Quelle force, quelle reconstruction !

• *Chercher le sens caché de la mort est un hommage à notre cher disparu, la meilleure manière de faire en sorte qu'il ne soit pas parti en vain.*

À ceux qui comptabilisent le nombre de leurs défunts et trouvent l'addition bien lourde, je propose l'image suivante : deux personnes se rendent au marché de leur village. L'un d'eux est un athlète, l'autre est un petit garçon. Ils achètent des victuailles. À la fin, les courses sont rangées dans un seul panier qui pèse douze kilos. Qui va porter les commissions ? L'athlète, bien entendu. On donne le

fardeau à celui qui a la capacité de le porter. Cette petite histoire montre que nous avons la force de vivre ces épreuves, de nous relever et d'en guérir.

Toutefois, si vous êtes submergé par les émotions, vous avez sans doute besoin d'aide. N'hésitez pas à solliciter votre guide en lui disant par exemple : « Ce que je vis est très dur, merci de me donner la force d'avancer et de comprendre le sens de ce décès. »

Je n'ai plus aucun doute concernant la survie de l'âme. Ma sœur est à mes côtés lorsque je pense à elle. Nos disparus entendent nos pensées et ressentent nos émotions lorsqu'ils sont concernés. Faisons un dernier rituel pour nous en convaincre.

Protocole 22
Se reconnecter avec un proche disparu

1. Pensez très fort à la personne.
2. Dites-lui à voix haute que vous l'aimez.
3. Concentrez votre attention sur votre cœur. Une sensation de plénitude et de joie vous envahit. Votre défunt est à vos côtés pour vous apaiser. Ce contact est une reconnexion sur un plan subtil.

Arrive le jour où la perte de ce proche cesse de nous faire pleurer. Nous réalisons alors qu'il est auprès de nous à chaque instant de la vie, dès que nous pensons à lui. Il devient vivant dans notre cœur pour l'éternité.

1. Voir son ouvrage *Vivre le deuil au jour le jour* (Albin Michel, 2018).
2. Albin Michel, 2015.

CHAPITRE 9

Upgrader votre vie

• Vivre votre nature

Regarder un lézard sortir de sa mue est formateur. Il procède par étapes, lentement et, quand il s'est libéré de sa vieille peau, il avance d'une manière plus énergique avant de déployer ses forces. Grâce à cette image, j'ai réalisé que je devais déposer à terre mon ancienne enveloppe corporelle pour intégrer tous les changements énergétiques qui s'étaient opérés en mon âme et conscience. Laisser là cette peau étriquée qui avait connu la peur, la tristesse et la colère. Mais comment faire ? Comme le lézard, j'ai décidé de me mettre en mouvement. Et quoi de plus symbolique qu'une marche pour finaliser ce chemin vers la guérison ? Très vite, j'ai choisi le point de départ et la destination : Bordeaux-Lourdes à pied. Un hommage à ma grand-mère qui s'y rendait tous les ans en train. J'allais donc parcourir 309 kilomètres, seule. En ralliant les gîtes ouverts à cette époque de l'année, j'en avais pour quinze jours. J'ai choisi le mois de septembre pour sa météo clémente. Le Sud-Ouest est connu pour son été indien et la caresse subtile du soleil qui s'éloigne. Pendant un mois, je marche tous les jours pour me préparer.

Jour J. Après 21 kilomètres sous une pluie diluvienne, j'arrive dans une maison d'hôtes et le soleil daigne enfin se lever. Adèle,

cinq ans, me propose d'aller cueillir des figues. Un délice. Sa mère m'annonce que le restaurant le plus proche est à trois kilomètres et en voyant mes yeux s'agrandir d'effroi (je suis incapable de réenfiler mes chaussures trempées), elle décide généreusement de me prêter sa voiture. Je n'en reviens pas. Le lendemain matin, je confie à Marie-José, la femme de ménage, mon intérêt pour tout ce qui est *invisible*. « Moi aussi, me dit-elle. D'ailleurs, mon mari est extra-lucide. Il voit les morts et les entend. » Elle ajoute qu'à l'âge de quatre ans, son fils Raphaël hurlait la nuit parce qu'il *voyait* un homme dans un coin de sa chambre. Un jour, chez sa grand-mère, il a reconnu le visage de cette *ombre* dans l'album de photos. Il s'agissait d'un grand-oncle mort il y a longtemps et qui s'appelait… Raphaël. Son père lui a expliqué que l'aïeul venait auprès de lui pour le remercier de porter son prénom et qu'il le protégeait. L'enfant a cessé d'avoir peur. Elle poursuit avec une anecdote étonnante. Lorsque son fils a eu quinze ans, il était gardien de foot. L'équipe rencontrait celle de Barcelone et ils devaient impérativement gagner pour monter au classement. L'égalité impose les tirs au but. L'enjeu du match repose désormais sur les épaules de Raphaël. Soudain, il entend une voix : « En haut à gauche. » Il part dans cette direction et arrête le ballon adverse. Il est convaincu que son père lui a parlé, mais il le découvre dans les gradins ! Et les chuchotements continuent : « En bas à droite. » Il comprend alors que c'est son oncle défunt. Il suit scrupuleusement les indications du *vieux* Raphaël et il gagne le match ! Le grand-oncle est le guide de l'enfant et s'il le sollicite lors des moments difficiles, il continuera à recevoir de l'aide.

Après deux étapes sous la pluie, j'arrive à Bazas. En discutant avec le charmant couple chez qui je loge, le mari m'apprend que leur fille Eleanor, deux ans et demi, ne cesse de leur montrer des

présences qu'eux ne voient pas. Je leur raconte l'histoire de Raphaël face à l'équipe de Barcelone et ils me fixent avec surprise. Il y a un an, précisément, ils habitaient Barcelone ! Le plus invraisemblable est qu'à cette époque, leur fille ne souriait jamais, sauf lorsqu'elle entrait dans sa chambre et qu'elle regardait dans un coin. En la questionnant, ils ont compris qu'elle voyait sa grand-mère décédée, qui s'appelait, elle aussi… Eleanor.

Ce voyage m'apparaît comme une sorte de bilan. La vie s'amuse à me montrer l'importance des prénoms et nos liens évidents avec nos ancêtres. Épatée par la similitude de ces histoires, j'ai l'impression d'être le fil invisible qui relie ces deux familles à travers Barcelone et ces enfants médiums.

Il a plu toute la nuit, les herbes et la terre sont gorgées d'eau. Je marche avec le sentiment d'être une éponge. Soudain un chevreuil effrayé déboule à dix mètres de moi et s'échappe, suivi de près par une meute de chiens. Trois hommes armés de fusils sortent des bosquets et je réalise que c'est l'ouverture de la chasse. Attristée pour l'animal et craignant une balle perdue, je poursuis en chantant à tue-tête. Si j'avais su, j'aurais révisé mon répertoire. Je suis en train de m'époumoner sur du France Gall. « Si maman si, maman si tu voyais ma vie. Je pleure comme je ris… », lorsque je croise deux chasseurs ébahis. « Que je chante ou pas, il pleut », leur dis-je en haussant les épaules.

J'arrive à Bourriot-Bergonce passablement énervée, avec la sensation d'être une proie en sursis. Marre de sursauter à chaque coup de fusil. Il est 15 heures et j'appelle le propriétaire de la maison d'hôtes dont l'adresse est mal indiquée. Il m'envoie balader et me dit de revenir deux heures plus tard. Je m'affale à terre, mon pantalon s'imbibe d'eau. Le soleil, compatissant, se montre enfin. Fatiguée, trempée, en colère, j'ai eu peur et cet homme vient de me renvoyer

en boomerang toute l'énergie que je dégage, prouvant une fois de plus l'importance de nos pensées. Ça, je le comprendrai le lendemain quand tout ira mieux, mais en attendant je songe que mon hôte – dont le gîte paumé tourne grâce aux randonneurs – manque cruellement de savoir-vivre.

Échouée sur le bas-côté de la route, essorant mes *éponges* taille 40 de leur jus de chaussettes, j'aperçois un homme avec un gros sac à dos qui vient vers moi. Retraité, Bernard a soixante-cinq ans et chacune de ses étapes fait 42 kilomètres ! Nous allons partager le même gîte. En patientant avec moi, il m'apprend que ce matin il a marché dans un trou sans le voir et depuis, il a un début de **sciatique**. Je lui demande ce à quoi il pensait en marchant lorsque c'est arrivé. Après réflexion, il concède qu'il était en colère contre deux Hollandais qui n'ont pas souhaité partager son repas la veille, ni discuter avec lui alors qu'ils parlaient français. Je lui évoque les cinq blessures et lui demande laquelle se rapproche de ce qu'il a vécu. Il désigne le rejet. Je lui explique la bienveillance de l'univers, le fait que son âme a choisi cette blessure et qu'il attire des gens et des situations afin de se donner une chance d'en guérir. Ça lui parle. Je lui propose de remercier les Hollandais, le trou dans la route et d'essayer de trouver le rejet *originel* de sa petite enfance, puis de nettoyer les liens de souffrance avec son père ou sa mère. « Personne ne m'a jamais expliqué les choses aussi simplement », me dit-il. Le lendemain, il repart sans douleur après sa meilleure nuit depuis longtemps.

La grand-mère qui m'accueille à l'étape suivante me propose un armagnac à la pêche en apéritif pour me *déshumidifier* et, très vite, notre discussion tutoie l'invisible. Lorsqu'elle et son mari ont acquis ce lieu, ils ont constaté à haute voix que la grange n'était pas construite au bon endroit. Sept jours plus tard, lors d'un gros orage,

la foudre est tombée sur le bâtiment, qui a entièrement brûlé. « Grâce à l'assurance, nous avons pu la reconstruire ailleurs. J'ai toujours pensé qu'une entité bienveillante avait entendu nos propos et que la météo s'était déchaînée exprès. C'était si rapide », me confie-t-elle. En l'écoutant, je songe à l'action du gardien de leur maison qui, heureux de découvrir leur présence bienveillante et leur souhait, les a exaucés. Puis je m'interroge : que dois-je comprendre de cette pluie qui tombe sans discontinuer sur ma route ? Le seul bénéfice que j'en tire est un regain de notoriété parce que j'ai posté sur ma page Facebook une photo de moi, habillée de trois sacs-poubelle jaunes – mon poncho a rendu l'âme – en expliquant que c'est la prochaine tendance automne-hiver.

Dans le gîte communal d'Eauze, je fais la connaissance d'Isabelle, une Française, et de Christopher et Maria, des Allemands de Hambourg. Aux nombreux coups de téléphone que je reçois, ils comprennent que c'est mon anniversaire. Le couple prépare un plat en sauce pour fêter l'événement. Heureuse de n'être plus seule, je m'empresse d'annuler la table que j'avais réservée au restaurant gastronomique du coin et nous filons, Isabelle et moi, à la supérette pour acheter du melon, du pâté, deux baguettes, du raisin et du vin. On se présente. Isabelle est infirmière à Limoges, Christopher est DRH dans un hôpital pour handicapés et Maria est pasteur. Chacun y va de son histoire bizarre et je leur raconte celles des fantômes de l'oncle de Raphaël et de la grand-mère d'Eleanor. Isabelle nous apprend que son père avait pour passion les pigeons voyageurs. « À sa mort, on a dû vider sa maison pour la vendre. Le jour où je me suis rendue sur place, il y avait un pigeon sur le toit qui me regardait d'une drôle de manière. J'ai pensé à mon père mais je n'ai rien dit. Plus tard, ma sœur y est allée et elle a également vu le pigeon. C'est lorsqu'on y est revenu ensemble qu'on en a parlé. “Toi aussi, tu as

vu le pigeon ?” On a dit au volatile : “C’est toi papa qui nous envoie un signe avec ce pigeon ?” L’oiseau nous a regardées toutes les deux, puis il s’est envolé. Comme s’il était satisfait qu’on ait compris, on ne l’a plus jamais revu. Mais j’avais besoin d’un peu plus pour y croire et j’ai dit : “Si c’était toi, papa, je veux voir un pigeon tous les jours que je vis.” C’est ce qui se passe depuis. » Les jours qui ont suivi, elle m’a d’ailleurs envoyé des photos des pigeons rencontrés en pleine forêt alors que, de mon côté, je n’en voyais pas souvent.

Christopher prend la parole et nous raconte qu’à l’hôpital, chaque fois qu’il y a des problèmes avec le personnel ou les patients, il fait appel aux défunts qui ont travaillé dans le centre hospitalier. Il leur demande de l’aide et tout rentre dans l’ordre très vite. Un DRH qui fait appel aux fantômes, voilà qui est peu commun ! Il ajoute que lorsque sa première femme était enceinte, ils ont déposé le landau dans une chambre devant la fenêtre. Aussitôt un pigeon s’est posé sur le rebord et il y est resté plusieurs jours sans bouger jusqu’à ce que l’enfant naisse. Une fois le bébé déposé dans le landau, l’oiseau s’est envolé. Du coup, ils ont donné à l’enfant un prénom qui signifie la *colombe symbole de paix*.

Maria m’observe et me demande :

– Et toi, comment s’appelait ta grand-mère ?

– Elle s’appelait Maria et ce voyage, c’est un hommage que je lui rends.

Je réalise en lui disant, que c’est son prénom à elle aussi. C’est étourdissant. Quelle probabilité existait-il pour que deux personnes sur quatre aient une histoire remarquable autour d’un pigeon, et que les deux autres aient un lien fort avec le prénom Maria ? Nous sommes des inconnus et j’ai pourtant le sentiment que nous sommes reliés.

Après mon anniversaire, le soleil finit par s'imposer durablement. Le ciel a dû percevoir combien j'avais besoin d'être nettoyée et il a consciencieusement mandaté les nuages en mode rinçage. Le lendemain, je croise un homme sur le chemin, Christian, un fermier qui offre du thé aux marcheurs. Je le remercie en lui disant que cette boisson chaude par une matinée fraîche est un petit cadeau d'anniversaire. Il me confie que c'est le sien aujourd'hui. Émotion partagée.

Françoise, chez qui je dors trois étapes plus tard est née le même jour que moi. La vie tisse une toile de fils invisibles, qui sont pourtant bien présents.

À Vic-en-Bigorre, je trouve les coordonnées d'une masseuse qui accepte de me faire un soin dans son institut à 18 heures, alors que c'est l'heure de fermeture. Elle me masse jusqu'à 19 h 30 en précisant que j'en avais bien besoin. Elle souffre du **canal carpien** à l'un de ses poignets et je lui propose de lui en expliquer la symbolique, elle accepte : « Cela signifierait qu'on n'arrive pas à s'opposer aux directives d'un tiers. » Elle m'avoue avoir subi les manipulations perverses de son ex-mari… Or c'est le sujet du livre que j'ai achevé d'écrire trois mois plus tôt. Je lui donne des conseils.

Plus tard, je rencontre le prêtre de l'abbaye de Tarasteix qui, pour une somme dérisoire, propose le gîte, le dîner et le petit-déjeuner. Sensible à mon amour de la nature, il me fait visiter ce site exceptionnel où des oliviers pluri-centenaires s'épanouissent auprès d'espèces rares. Je décide de l'interviewer pour *Inexploré magazine* et il achève sa journée en me jouant de l'orgue, sans savoir que c'est mon instrument préféré, celui dont jouait mon autre grand-mère. Philippe, que je ne connais pas personnellement et qui travaille dans un des services techniques du sanctuaire de Lourdes, me suit sur Facebook. Il offre généreusement de me guider sur

place. Je lui raconte qu'en lisant mes quelques posts, des personnes à mobilité réduite m'ont dit qu'elles avaient le sentiment de marcher avec moi vers ce lieu sacré. Il me tend le bidon de 10 litres qu'il tient, en me disant : « C'est pour vous. Ainsi vous n'aurez pas à marcher un peu plus pour en acheter un et vous pourrez le remplir d'eau de source. Je devais l'apporter à des amis ce soir. Je vais leur offrir votre histoire à la place. »

Ce voyage est un échange d'énergies. Cette connexion entre les êtres vivants est là, sous mes yeux grâce à cette myriade de synchronicités : une série d'événements sans liens apparents les uns avec les autres que le *hasard* a pris soin d'associer sur mon chemin.

L'autre… c'est moi.

• *Il n'est pas nécessaire de partir en grande randonnée pour nous délester de nos anciennes colères et de nos ressentiments. Méditation, natation, jardinage, une petite marche… n'importe quelle activité convient pour que notre mutation s'opère en profondeur. En se promenant, on capte l'énergie des plantes. En respirant intensément, on permet à nos molécules de se régénérer et ainsi d'évacuer les anciennes blessures. La nature regorge d'ondes positives. Si c'est l'été, on peut même marcher pieds nus afin de décupler nos sensations et cette proximité avec la terre nourricière. En se faisant du bien, on rayonne auprès de nos proches et on se relie à l'univers.*

Conclusion

Ensemble, nous avons découvert une autre manière de voir la vie. Nous avons pris la mesure des enjeux qui se cachent derrière l'échec et la maladie. Ce chemin que vous venez de parcourir va vous reconnecter avec votre corps. Vous allez lui parler comme à un ami intime qui vous accompagne et lui redonner ses pouvoirs guérisseurs. Vous êtes désormais à l'écoute des secrets de votre âme, qui chuchote que guérir de vos blessures est ce défi majeur que vous avez accepté avant de vous incarner. Vous savez aussi que l'adversité, les épreuves, les frustrations sont autant de messages que l'univers vous envoie dans le but de vous reconstruire en profondeur. Ces outils sont maintenant les vôtres. Alors, vous accéderez à une incroyable sérénité. Certaines difficultés récurrentes vont même disparaître. Et lorsque des problèmes surviendront, vous vous surprendrez à faire ce pas de côté qui transforme chaque épreuve en expérience. Instantanément, vous vous souviendrez que quelque chose de positif demande à être mis au jour. Que cette « merde » est en réalité de l'engrais pour aider la belle plante que vous êtes à pousser autrement. Ne met-on pas du fumier au pied des rosiers pour qu'ils gagnent en majesté ? Vous chercherez la blessure qui se rejoue et qui tient son origine soit dans votre passé, soit dans l'héritage d'un échec de vos parents ou de vos grands-parents, ou même de ces aïeux dont vous portez le prénom. En pratiquant les protocoles, vous évacuerez le séisme émotionnel et sa récente réplique. Le temps où vous accusiez

l’autre, la fatalité, les microbes, les virus, la malchance ou tout autre élément extérieur est révolu. Quel bonheur de vous dire que la solution est en vous et qu’en changeant de point de vue, vous avez le pouvoir de vous délester de vos tracas, durablement.

Grâce aux forces invisibles qui vous entourent, vous avez acquis de puissants alliés. Ils vont vous parler à travers les rêves. Le plus difficile sera de mettre de côté ce mental qui vous dit que seul ce qui est visible existe et d’apprendre à solliciter ces aides extraordinaires à toute heure de la journée. Mais lorsque vous aurez expérimenté la force de leurs bienfaits à de multiples reprises, vous n’aurez plus aucun doute. Ils vont prendre soin de vous à travers cette reconnexion avec le subtil et vous vous surprendrez à les remercier à longueur de journée, convaincu de leur bienveillance.

Vous l’avez compris en tournant les pages de cet ouvrage, rien de magique n’est à l’œuvre. C’est le chemin que vous allez accomplir vers les pouvoirs secrets du pardon qui est l’outil ultime de votre libération. Un fluide de renaissance capable de désintégrer d’anciennes épreuves et de sévères maladies. Et chaque jour, les rancœurs s’éloigneront et le pardon s’immiscera un peu plus en vous. Soutenu par une intention profonde et sincère, vous marcherez vers une vitalité nouvelle et un bien-être assuré. C’est la clé de votre énergie. Votre vie a déjà commencé à changer pour le meilleur.

Si une maladie survient

1. Vous êtes malade : c’est une opportunité de comprendre le message que votre corps vous transmet à travers un symptôme.

2. Sollicitez d'abord un thérapeute et/ou prenez des médicaments si besoin afin de déconnecter votre mental qui prétend que sans remède, on ne peut pas guérir. Ayez conscience que parfois, un placebo suffit.
3. Penchez-vous sur l'information transmise par ce précieux allié qu'est votre corps. Cherchez l'événement douloureux qui a provoqué cette maladie. Posez-vous des questions. Qui avez-vous vu, qu'avez-vous entendu de désagréable ? Si besoin, cherchez des pistes grâce la symbolique des maladies
4. Parlez à votre corps, exprimez haut et fort (avec **énergie**) votre volonté de guérir pour vous adresser aux 99 % qui vous constituent. Par exemple : « Merci mon corps, j'ai compris que tel problème émotionnel est à l'origine de cette maladie, tu peux enlever les symptômes car je vais œuvrer pour nettoyer cette émotion. »
5. Visualisez le nettoyage de la partie douloureuse en imaginant que vous l'expulsez par le souffle.
6. Réfléchissez à la blessure émotionnelle (injustice, rejet, abandon, humiliation, trahison) mise en évidence par cette maladie. Elle est la réplique d'une autre (plus importante) qui s'est déroulée durant votre enfance ou que vous avez héritée de vos ancêtres.
7. 7. Si vous avez vécu un choc important ou une manipulation, faites le recouvrement d'âme afin de redevenir « entier » et de cesser de perdre votre énergie.
8. Nettoyez les liens de souffrance avec les personnes impliquées.
9. Reconnectez-vous à votre enfant intérieur pour enlever vos culpabilités à l'origine de vos blocages et de vos peurs.
10. Vous avez attiré ces personnes ou ces événements pour tenter de guérir de ce séisme originel. Un jour, vous arriverez à leur pardonner au point de pouvoir les remercier de vous avoir permis de vous transformer.
11. En vous donnant du temps, pardonnez-vous (à votre âme) de vous être imposé tant de défis avant de vous incarner.
12. Répétez ces étapes tous les jours jusqu'à ce que le symptôme disparaisse et donnez-vous le temps nécessaire pour guérir.

Si une épreuve survient

1. Vivre un moment difficile est l'occasion de réparer une blessure ancienne.
2. Exprimez à haute voix, pour vous-même, votre colère, votre peur, votre honte, votre frustration, votre haine, votre tristesse.
3. Exprimez vos ressentiments (en y mettant les formes) auprès de la personne concernée.
4. Identifiez la blessure : trahison, injustice, rejet, humiliation, abandon.
5. Ne faites pas vivre cette blessure à votre entourage, ni à vous-même.
6. Si vous êtes perdu face à l'attitude d'une personne, concernant votre avenir, cela signifie que vous avez perdu une partie de votre âme, faîtes le recouvrement d'âme en réfléchissant à celui qui est le plus adapté à votre situation.
7. Nettoyez (ou coupez) les liens de souffrance avec les personnes impliquées par ces émotions douloureuses.
8. Observez les cycles qui se rejouent et nettoyez (ou coupez) les liens de souffrance avec les personnes de votre famille qui sont à l'origine de ces séismes intimes.
9. Reconnectez-vous à votre enfant intérieur pour enlever vos culpabilités à l'origine de vos blocages et de vos peurs.
10. Vous avez attiré ces personnes ou ces événements pour tenter de guérir de ce séisme originel. En vous donnant du temps, pardonnez-leur afin de pouvoir, un jour, les remercier pour la personne que vous êtes devenue.
11. Pardonnez-vous (à votre âme) de vous être imposé tant de défis avant de vous incarner.
12. Répétez les protocoles de libération d'âme à âme, chaque fois que l'émotion douloureuse est réactivée.

Vous pouvez compléter chacune des étapes de ces protocoles en intégrant de temps à autre les rituels de purification, d'enracinement, et de nettoyage de lit.

Remerciements

Ce livre est né des conseils que l'on m'a livrés, de ces pratiques parfois déroutantes que la vie m'a invitée à utiliser pour me reconstruire. Je remercie donc sincèrement en premier lieu ces magnétiseurs, guérisseurs, médiums et chamanes d'avoir eu la générosité de me confier leur expérience et leurs techniques. Tel un creuset, et parce qu'il est temps de le partager avec le plus grand nombre, ce livre devient le dépositaire de ce savoir oublié que j'ai mis près de dix ans à collecter, à expérimenter et souvent, à compléter.

Un merci infini aux médecins, psychiatres et psychothérapeutes qui ont accepté de porter un regard critique et bienveillant sur ce travail. Tout d'abord le psychothérapeute Jacques Roques, cofondateur d'EMDR France et créateur de la psychoneurobiologie, de m'avoir permis d'ajouter une notion importante autour de la culpabilité, mais aussi pour ce parallèle entre le recouvrement d'âme et la technique des flux lumineux utilisée en psychothérapie et enfin, de m'avoir permis de préciser que si on se réfère aux décimales, il y a un million de fois plus d'énergie et d'information que de matière dans notre corps. Au psychiatre Jean Sandretto de m'avoir donné l'opportunité de clarifier la notion de neurone miroir, si importante. Au docteur et ostéopathe Patrick Jouhaud, enseignant de la dynamique du vivant en osthéopathie pédiatrique qui m'a fait connaître son travail remarquable sur l'embryologie et qui m'a proposé d'insister

sur la notion de synchronicité dans le chapitre « *Upgrader* votre vie ». Au médecin Gérard Ostermann, psychothérapeute et professeur de thérapeutique, d'avoir attiré mon attention sur un fait essentiel : une émotion n'est jamais négative, puisqu'elle délivre un message pour se reconstruire. Merci à tous les quatre de m'avoir permis d'insister sur le fait que la symbolique des maladies reste un ensemble de statistiques et que la meilleure manière de découvrir l'incident déclencheur d'une maladie reste de rechercher l'événement douloureux qui en est à l'origine.

Un grand merci à mes précieuses amies. Natalie Fuchs pour son soutien indéfectible et un de ses contacts qui grâce à un protocole a changé ma vie ; à Nathalie Lenseigne qui m'a encouragée à montrer ma vraie nature en cessant de me cacher derrière l'écriture de romans ; à Laurie Fatovic pour son écoute et pour m'avoir aidée à envisager pour la première fois cet ouvrage ; à Florence Hubert pour ses connexions et sa présence réconfortante, notamment lors de la mort de ma sœur ; à Loan Miège pour sa générosité et son aide à de multiples reprises ; à Marie-Pierre Dillenseger pour ses conseils avisés et sa présence à mes côtés lorsque j'ai passé cet IRM qui a diagnostiqué la double hernie discale où tout a basculé ; à Bénédicte Touchard de Morant, toujours présente lors des moments forts depuis plus de trente ans – je n'oublierai jamais ton appel et tes questions juste avant que je ne lise une ultime fois ce livre et les précisions que j'ai pu ajouter grâce à toi.

Un immense merci à vous tous qui avez participé à mes ateliers ou à mes conférences et qui êtes revenus vers moi pour témoigner de votre guérison, d'un mieux-être évident et parfois même, de petits miracles de la vie. Vos transformations sont de précieux cadeaux, un encouragement incroyable.

Merci également au *Patron*, Francis Esménard, qui a l'art de me soutenir aussi discrètement que puissamment, au nouveau directeur d'Albin Michel Gilles Haéri pour son enthousiasme le jour où je lui ai parlé de ce projet, et surtout à mon éditrice Lise Boëll pour son génie intuitif et son aide précieuse à faire sortir de moi le meilleur, ainsi qu'à Estelle Cerutti, Damien Bergeret, Iris Néron-Bancel et Florence Le Grand qui m'ont tant aidée, à travers leurs interrogations et leurs suggestions, à exprimer mon message. Ce livre a beaucoup gagné grâce à cette équipe de choc.

Un merci inconditionnel à mes parents, à mes sœurs et à ma famille pour celle que je suis devenue. Merci à mon fils que j'aime tant pour son cœur pur, sa sensibilité et son regard sur la vie. Merci à mon mari pour sa patience lorsque j'allais si mal, son respect pour mon travail, son amour, nos partages et nos complicités, et surtout sa bienveillance valorisante qui m'aide à avancer sur mon chemin.

Merci à A. L. pour l'éternité.

DU MÊME AUTEUR

AUX ÉDITIONS ALBIN MICHEL

Le Testament des abeilles, 2011.
Le Voile des apparences, 2015.
Les Racines du sang, 2016.
Les Blessures du silence, 2018.

AUX ÉDITIONS ROBERT LAFFONT

Carnets afghans, coécrit avec Stéphane Allix, 2002.
Les Héros de la nature, 2005.

Index

Table des matières